

Söö end saledaks: 10 naeruväärselt lihtsat viisi kaalu langetamiseks (43)

16. juuli 2015 11:00

Naistekas



Pilt on illustreeriv

Foto: Scanpix

Mis sa arvaksid sellest, kui su päevasest kaloraazikogusest kaoks imeväel 500 kilokalorit? Loomulikult oleksid õnnelik! Siin on sulle selle saavutamiseks 10 ülimalt lihtsalt nõuannet.

1. Kui oled paremakäeline, siis söö vasakuga

les antakse konkreetseid toitumisalaseid nõuandeid, inimeste tervisekäitumist positiivselt mõjutada.

3. Artikkel ei tohiks keskenduda üksikisiku käitumisele, vaid peaks kajastama ka ühiskondlikke, keskkondlikke ja sotsioliitilisi aspekte

Inimeste tervist mõjutavad paljud tegurid, üksikisiku enda käitumine on selle juures vaid jäämäe tipp. Tegelikult mõjutavad inimeste hoiakuid, väärtushinnanguid ja käitumist paljud keskkondlikud, ühiskondlikud ja ka sotsioliitilised aspektid. Teadlased on leidnud, et kui tervisega seotud teemasid kajastades kirjeldatakse ka muid aspekte peale üksikisiku käitumise, siis toetavad lugejad ka rohkem tervislikke keskkondlikke muudatusi ja on suurema tõenäosusega valmis ka enda tervisekäitumist positiivses suunas muutma. Seega ei tohiks terviseprobleemide lähtekoha, vastutaja ja lahendajana käsitleda vaid üksikisikut.

4. Artikli teemast lähtuvalt peaks rõhutama negatiivseid või positiivseid tagajärgi

Olenevalt uudisloos käsitletavast probleemist võib olla kasulik teatud käitumise positiivsete või just vastupidi, negatiivsete mõjude rõhutamine. Näiteks peetakse kahjuliku tervisekäitumise ennetamisel (nt kaloririkaste suupistete vältimise edendamisel) tõhusamaks positiivsete aspektide kirjeldamist. Kuna toitumist puudutavad artiklid on üldiselt kirjutatud tervisliku toitumise ja kehakaalu teemadel, võib arvata, et tarbija käitumise soovitud suunas mõjutamiseks oleks tõhusam kajastada positiivseid põhjuse-tagajärje seoseid.

5. Artikkel ei tohiks sisaldada autoriteedi noomitust

Teadlased on leidnud, et positiivsete aspektide rõhutamine on tervisekäitumise mõjutamisel veelgi tulemuslikum, kui uudises on esile tõstetud arvamusi (toitumisspetsialist, teadlane, arst vm). Samal ajal on kõige edutum autoriteedi kasutamise ja negatiivsete tagajärgede esitamise koostõugu. Põhjus peitub ilmselt selles, et inimesed väldivad alateadlikult autoriteetide noomitusi, seega ei ole niisugustel artiklidel lugejaskonnale tõenäoliselt ka suurt mõju.



Foto: Scanpix

Seitse toitu, mis aitavad ennetada ülesöömist

29. juuli 2015 20:09

Järjehoidja

Kaalust alla võtmise saladus on tahtejõud, või mis? Tegelikult mitte päris. Mõnikord võib söögiisu olla nii tugev, et selle vastu ei saa ka kõige tugevam inimene.