

Klaudia Mleczek

Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Humanistycznych, Instytut Polonistyki i Dziennikarstwa

Promowanie zdrowego stylu życia przez youtuberów

Promotion of a healthy lifestyle by youtubers

Streszczenie. Celem niniejszego artykułu jest podjęcie rozważań związanych z promowaniem zdrowego odżywiania wśród znanych youtuberów działających w dziedzinie sportu oraz dietetyki. Materiał egzemplifikacyjny stanowią wybrani i znani autorce przedstawiciele oraz osoby, które znajdują się w rankingu zamieszczonym na portalu apynews.pl. Przyjętą metodą są rozważania, czy działalność tych osób nie ma szkodliwego wpływu na fanów, dla których influencerzy są wzorem do naśladowania. Jak się okazuje, wymienione osoby są kompetentne i zachęcają swoich odbiorców do zastosowania pozytywnych zmian w ich życiu, na korzyść zdrowia.

Słowa kluczowe: youtuberzy, dieta, healthy lifestyle, YouTube, trenerki

Abstract. The aim of this article is to consider the promotion of healthy eating among famous Youtubers operating in the field of sports and dietetics. The examples are selected and known to the author representatives and people who are included in the ranking on the apynews.pl portal. The method adopted is to consider whether the activities of these people have a harmful reception among the fans for whom they are role models. As it turns out, these people are competent and encourage their audience to apply positive changes in their lives to the benefit of health.

Keywords: youtubers, diet, healthy lifestyle, YouTube, coaches

Wstęp

Cel niniejszego artykułu stanowią rozważania na temat popularyzacji zdrowego stylu życia przez youtuberów. W Internecie można znaleźć osoby, które publikują wartościowe materiały. Twórcy takich treści posiadają odpowiednie wykształcenie oraz wiedzę, aby przekazywać ją odbiorcom. Z analizy materiału wynika, że na portalu YouTube znajdują się w większości filmy zawierające rzetelną wiedzę. Istotna jest jednak ich weryfikacja. Nie każdy materiał znaleziony w tym serwisie propaguje zdrowe idee. Stąd też została zaprezentowana opinia znanego trenera, który przedstawia problemy związane z brakiem odpowiedniej wiedzy niektórych popularnych youtuberów.

Materiał egzemplifikacyjny stanowią działania wybranych przedstawicieli, których można znaleźć na portalu apynews.pl, oraz kanały znane autorce tego

tekstu. Są to między innymi: Dominika Halata, Martyna Szpaczek, Irena Owsiak. Część influencerów posiada wykształcenie wyższe kierunkowe (zazwyczaj dietetyka) oraz potrzebne doświadczenie i kompetencje. W artykule podjęto rozważania na temat działalności youtuberów w dziedzinie *healthy lifestyle*. Ich przedsięwzięcia zostały krótko przybliżone odbiorcy. W tekście odnaleźć można kwestie związane z pseudotrenerami, jak również problemy dotyczące braku wiedzy czy złej techniki wykonywania ćwiczeń.

Metodą badań wykorzystaną w tym artykule jest analiza wybranych przykładów. Ma ona dowodzić, że w Internecie można odnaleźć rzetelną wiedzę oraz osoby, które posiadają odpowiednie wykształcenie do przekazywania informacji swoim odbiorcom. Znani youtuberzy mają ogromny wpływ na swoich widzów. Mogą propagować zdrowy styl życia i nakłaniać do zmiany złych zachowań, jak brak ruchu czy zła dieta.

Wyniki podjętych badań są interesujące. Jak się okazuje wybrani youtuberzy w znacznej części posiadają odpowiednią wiedzę, którą przekazują swoim fanom, jak np. Irena Owsiak, Dominika Halata, Piotr Tomaszewski. Są też jednak i tacy, którzy mogą wpływać negatywnie na zdrowie odbiorców, choćby poprzez pokazywanie złej techniki wykonywania ćwiczeń. Jako przykład można podać tutaj Monikę Kołakowską czy Ewę Chodakowską. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że są to osoby, które motywują do podejmowania aktywności fizycznej i dzięki nim spora część społeczeństwa podjęła jakiegokolwiek próby wykonywania ćwiczeń.

Pojęcie healthy lifestyle

W XXI w. bardzo popularnym terminem stało się *healthy lifestyle* (z ang. zdrowy styl życia). Jest to pojęcie socjologiczne, które trudno jednoznacznie zdefiniować, jednakże ma ogromny wpływ na zachowania zdrowotne [4]. Wiek dziecięcy oraz młodzieńczy jest niezwykle istotny, gdy mówi się o kształtowaniu jakichkolwiek zachowań oraz nawyków. Nie bez powodu istnieje popularne powiedzenie: „Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał” [16]. Rodzice kształtują pewne nawyki swoich dzieci. Wpajają im, co jest dobre, a co złe. Stąd też, jeśli człowiek od wczesnych lat obcował ze zdrowym stylem życia, będzie go kontynuował w przyszłości. Oczywiście nie jest to zasadą, ponieważ w każdej chwili można zdecydować się na zmiany. Mogą mieć na to wpływ różne czynniki, jak choćby społeczne, ekonomiczne czy indywidualne. Jak zaznaczają Sebastian Wagner, Mariola Banaszkiewicz i inni, zdrowy styl życia nie jest jedynie aktywnością fizyczną, ale także zbiorem wielu innych elementów [9]. W ich skład wchodzi m.in.: zdrowe odżywianie, rezygnacja ze wszelkich używek, które mogą szkodzić organizmowi, ale także ograniczenie stresu oraz

odpowiednia higiena i wystarczająca ilość snu. Wpływają one nie tylko na zachowanie dobrej kondycji zdrowotnej, ale także na pozytywne samopoczucie [15]. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO – World Health Organization), zdrowiem nazywa się „stan całkowitego dobrostanu fizycznego, psychicznego oraz społecznego, a nie jedynie brak choroby czy niepełnosprawności” [11].

Każdy człowiek wyznaje pewne wartości, które wdraża do swojego życia. Maria Misztal wspomina o nich w ten sposób: „Wartości towarzyszą człowiekowi przez całe jego życie. Dzieje się to niezależnie od uznawanego światopoglądu, zapatrywań politycznych czy religijnych. Towarzyszą jako wielkie cele i bodźce pobudzające jednostki do podejmowania wielkich przedsięwzięć i budowania na nich sensu swojego życia. Ocieramy się jednak każdego dnia również o niezliczone wartości codzienne, wobec których automatycznie przyjmujemy określoną postawę, nie analizując ich znaczenia i doniosłości w naszym życiu” [6].

Zdrowy styl życia nie jest unikaniem wszystkiego, co szkodliwe, w każdym momencie życia. Jest to racjonalne podejście oraz świadomość podejmowanych wyborów. Doktor Damian Parol stworzył tzw. krzywą Parola, która przedstawia zasadę 80/20 [14]. Jest to schemat wskazujący na ilość zdrowych posiłków, które powinno się spożywać, w tym przypadku jest to 80% w stosunku do niezdrowego jedzenia, które może wynosić 20%. Zdrowie psychiczne oraz samopoczucie są istotnym elementem w życiu. Bez nich można bardzo łatwo popaść w skrajność lub choroby. Zasada 80/20 pozwala żyć zdrowo, ale także nie eliminować w stu procentach produktów, które sprawiają przyjemność, a niekoniernie zawierają prozdrowotne składniki (jak choćby słodyczne, np. batoniki typu Mars).

M. Woźniak, Z. Kopański i in. uważają, że przełomowym momentem, który wpłynął na zmiany w postrzeganiu zdrowia ludzkiego, było wystąpienie Marca Lalonde’a. Stworzył on koncepcję pól zdrowotnych, w której wyróżnił cztery grupy czynników mających wpływ na stan zdrowotny ludzi [10]. Należy tutaj wymienić:

- czynniki genetyczne (wiek, płeć),
- styl życia (decyzje, które wpływają na stan zdrowia),
- środowisko fizyczne (czynniki społeczne, ekonomiczne, fizyczne oraz kulturowe),
- organizację opieki medycznej (zasoby służby zdrowia, dostępność, jakość) [10].

W artykule Aleksandry Czerw pojęcie *zdrowie* jest rozumiane jako prawidłowo funkcjonujące wszelkie części ciała oraz brak odczuwania jakichkolwiek dysfunkcji. Wymienione są również inne ważne elementy: odpowiednia ilość

snu, wypoczynek oraz zdrowa i zbilansowana dieta [1]. Wartość zdrowia jest doceniana przez ludzi. Jan Kochanowski pisał w swojej fraszce: „Ślachtetno zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz” [18]. To tylko wskazuje, jak jest ono pożądane przez każdego człowieka. Stąd też chęć zmiany nawyków lub po prostu prowadzenia zdrowego stylu życia nie jest niczym zaskakującym. Warto tutaj jednak zwrócić uwagę, że niestety nie każdy posiada odpowiednią wiedzę do tego, aby prowadzić *healty lifestyle*. Stąd też pomocne okazują się być książki, poradniki, wizyty u specjalistów, jednak obecnie najpopularniejszym źródłem zdobywania informacji stał się Internet, a w nim portal YouTube.

Krótko o YouTube

Historia YouTube jest stosunkowa krótka. Portal został założony w 2005 r. przez Chada Hurleya, Steve’a Chena i Jaweda Karima, którzy byli wcześniej pracownikami przedsiębiorstwa PayPal [17]. Serwis umożliwia bezpłatne umieszczanie treści filmowych, ale także prowadzenie transmisji na żywo. Użytkownicy mogą komentować i oceniać każdy materiał. Jednymi z najpopularniejszych filmów zamieszczonych na tym portalu są: piosenka *Despacito* w wykonaniu Luisa Fonsiego (7,8 mld „łapek w górę” – stan na dzień 11.04.2022 r.) oraz *Gangams Style* autorstwa koreańskiego zespołu PSY (4,3 mld „łapek w górę” – stan na dzień 11.04.2022r.). Dziennie w Polsce w 2021 r. z YouTube korzystało prawie 35 mln użytkowników. Według danych internauci korzystający z urządzeń mobilnych spędzają średnio czterdzieści minut dziennie na tym portalu [12].

Portal YouTube rozwinął się do tego stopnia, że wiele osób zdecydowało się wykorzystać możliwości, jakie oferuje. Powstał nowy zawód – youtuber. Youtuberzy zarabiają na ilości wyświetleń filmów, jednak największe korzyści majątkowe osiągają, podejmując współpracę z różnymi markami. W zależności od tego, do jakich kategorii wpisuje się dane konto, zmieniają się kontrahenci.

Popularni youtuberzy

Materiał egzemplifikacyjny niniejszego artykułu stanowią popularni youtuberzy z polskiego portalu YouTube. Większość z tych osób posiada wykształcenie wyższe kierunkowe (dietetyka lub pochodne). Wybór przedstawicieli został dokonany na podstawie rankingu zamieszczonego na stronie apynews.pl oraz wiedzy autorki artykułu.

Rozwój Internetu oraz licznych portali sprawił, że użytkownicy dostali ogromne spektrum możliwości. Wszelkie media rozwinęły się do tego stopnia, że dla ludzkości stanowią nieodłączną część życia codziennego [5]. Obecnie Internet daje dostęp do wielu środków przekazu oraz informacji, między innymi

o zdrowiu, które wpływają na charakter zachowań zdrowotnych [8]. Katastrofalne w skutkach może się jednak okazać podążanie za wszystkimi wiadomościami znalezionymi w sieci. Istotne jest to, aby weryfikować ich rzetelność oraz prawdziwość. Jest to jednak rzadkość, zważywszy szczególnie na fakt, że z łącza internetowego korzystają zdecydowanie częściej młodszy odbiorcy. Spędzanie długich godzin przed komputerem ma wpływ na ich styl życia, a w konsekwencji również i zdrowie. Internet jako medium ma swoje pozytywne, jak i negatywne aspekty. Wśród pozytywów należy wyróżnić działalność youtuberów, którzy propagują i nakłaniają swoich odbiorców do prowadzenia zdrowszego trybu życia: wykazywania większej aktywności fizycznej, stosowania zbilansowanej diety, zażywania odpowiedniej ilości snu. Należy jednak uważać, ponieważ nie wszystkie z pozoru prozdrowotne materiały takowe są. Niektóre mogą promować bardzo szkodliwe zachowania, których należy się wystrzegać.

W rankingu najpopularniejszych kanałów na YouTube miejsce 28 zajmuje kanał *Fit Lovers* prowadzony przez jedną z najsławniejszych par polskiego serwisu – Mateusza Janusza i Pamelę Stefanowicz. Ich działalność jest związana głównie ze zdrowym stylem życia, fitnessem, podróżami, ale także pozytywną energią, którą starają się zarażać swoich widzów. Zdecydowali się oni na zrezygnowanie ze standardowej pracy i całkowicie poświęcili swoją uwagę kanałowi. Opłaciło się im to, ponieważ odnieśli sukces. Poza prowadzeniem kanału na YouTube, mają własny sklep z modną odzieżą, ale także zajmują się tworzeniem planów treningowych.

Na miejscu 59 można znaleźć kanał *Trenuj z Krzychem*. Jego założycielem oraz pomysłodawcą jest Krzysztof Golonka, który już od najmłodszych lat fascynował się piłką nożną i właśnie tego tematu dotyczą zamieszczane tam filmy. Mężczyzna został zainspirowany karierą Ronaldinho Gaúcho oraz prezentowanymi przez niego trikami piłkarskimi. Zdecydował się założyć kanał na YouTube i szybko odniósł sukces, stając się jednym z popularniejszych sportowych youtuberów na polskiej platformie. Swoją popularność zawdzięcza przede wszystkim temu, że pokazuje fanom, w jaki sposób wykonywać triki wielkich gwiazd footballu, takich jak Diego Maradona, Lionel Messi czy David Beckham. Dodatkowo dodaje filmiki, w których występują polskie gwiazdy piłkarskie: Robert Lewandowski, Artur Boruc, Robert Burneika. Nagrał także serie z innymi znanymi youtuberami (którzy zajmują się innymi branżami niż sport), jak Szymon Kasprzyk (Isamu), Sergiusz Górski (NitroZyniak), Piotr Skowyrski (Izak) czy Szwagier i Antek (ŚmiechawaTV).

Warto także wspomnieć o tym, że na polskim YouTube można znaleźć osoby, które posiadają ogromną wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania. Jako przykład można podać tutaj kanały *Healthy Omnionmniom* (Irena Owsiak),

Marsia (Marta Marcinkowska) czy też *Dietetyk Powszechny* (Dominika Halata). Są to osoby, które ukończyły studia z dziedziny dietetyki i mają tytuł magistra. Stąd też zaufanie odbiorców do takich osób zdecydowanie wzrasta. Czy warto jednak korzystać z materiałów zamieszczonych na ich kanałach? Wymienione kobiety są świadome tego, że nie wszyscy ich odbiorcy są zdrowi. Mogą cierpieć na różne przypadłości i tym samym potrzebować specjalistycznego podejścia do odżywiania. W swoich filmach zaznaczają wiele aspektów dotyczących jedzenia zdrowych posiłków, jak racjonalne podejście, umiar czy różnorodne zapotrzebowanie kaloryczne, w zależności od wielu czynników. To sprawia, że treści te są godne uwagi i warto z nich korzystać.

Marsia, czyli Marta Marcinkowska, to niezwykle pozytywna młoda kobieta, która pokazuje swoje codzienne nawyki żywieniowe. Tworzy proste, tanie i przede wszystkim szybkie przepisy, które mogą ułatwić życie niejednemu odbiorcy. Kieruje je do osób zdrowych, nieposiadających dużo czasu (lub chęci) na to, by spędzać godziny w kuchni. Sporadycznie pokazuje jakieś ćwiczenia. Posiada także własny sklep: dailyeffect.pl, w którym można kupić ekologiczne miseczki, np. z kokosa, ale także plany żywieniowe, treningowe i różnego rodzaju sprzęt sportowy. Jej pozytywna energia wpływa na odbiorców. Zachęca samą sobą i swoimi daniami do tego, aby zmieniać nawyki na lepsze.

Korzystanie z przepisów od takich osób jest doskonałym pomysłem. Pozwala na zmiany złych nawyków żywieniowych. Warto jednak pamiętać, że zazwyczaj są one kierowane do osób, które nie posiadają nietolerancji żywieniowych i są zdrowe. Odbiorcy obciążeni chorobami powinni udać się do lekarza specjalisty, który przygotuje spersonalizowaną dietę przystosowaną do potrzeb danego odbiorcy.

Poza racjonalną i zbilansowaną dietą trzeba także pamiętać o zażywaniu odpowiedniej dawki aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia może sprzyjać wielu chorobom, ale także powodować spadek kondycji fizycznej czy też złe samopoczucie. Jak pisze Romanowska-Tołoczko, sport daje wiele korzyści. Poza wysportowaną oraz szczupłą sylwetką zapewnia prawidłowe dotlenienie mózgu, a co za tym idzie, wpływa na lepszą pamięć oraz poprawę koncentracji. Unika się także sporej ilości schorzeń somatycznych [7]. Kerner i Goodyear zwracają uwagę na to, że jedynie 50% młodych osób podejmuje odpowiednią aktywność fizyczną [3]. Zbyt długi czas korzystania z komputera, konsumpcjonizm i siedzący tryb życia stają się ogromnymi problemami XXI w. Stąd też tak ważne stają się wszelkie działania youtuberów, w tym trenerek online, wpływające pozytywnie na zwiększanie się aktywności wśród odbiorców, nie tylko w gronie młodzieży, ale także osób starszych. Może z nimi ćwiczyć każdy, kto znajdzie filmiki i ma chęć podjęcia jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

Jak już wspomniano powyżej, na YouTube można znaleźć trenerów, którzy udostępniają swoje treningi w przestrzeni publicznej. Z popularniejszych twórców można tutaj wymienić Ewę Chodakowską, Annę Lewandowską, Monikę Kołakowską, Agatę Zając i Martę Kruk. Jak zaznacza Anna Romanowska-Tołłoczko, wszelkie działania, których się podejmujemy, mogą mieć pozytywne bądź negatywne skutki, w zależności od przestrzegania bądź nieprzestrzegania dyrektyw prozdrowotnego stylu życia. To właśnie zachowania antyzdrowotne stanowią istotny czynnik wpływający na ryzyko chorób cywilizacyjnych [7]. Należy tutaj także zwrócić uwagę na znaczenie pojęcia *zachowania zdrowotne*. Jak piszą Magdalena Gruszczyńska i in.: „Mianem zachowań zdrowotnych określa się wszelkie zachowania lub ich brak, które mają związek ze zdrowiem i samopoczuciem człowieka. Zachowania zdrowotne można podzielić na sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne) oraz antyzdrowotne (zwane autodestrukcyjnymi)” [2]. Podejmując zatem jakiegokolwiek działania w kierunku zmiany złych nawyków na lepsze, staramy się zadbać o siebie i swoje zdrowie.

Nie wszystko, co można znaleźć pod hasłem *zdrowe*, takie też będzie. Należy pamiętać o tym, aby podchodzić z rezerwą i dystansem do wypowiedzi niektórych osób czy nawet treningów. Na filmikach zamieszczanych na YouTube można znaleźć „trenerów”, którzy nie posiadają żadnej wiedzy na ten temat. Często także wykonują ćwiczenia niepoprawnie. Powielanie takich błędów może z czasem sprzyjać różnym chorobom. Należy także zaznaczyć, że nawet jeśli są one zaprezentowane poprawnie przez youtubera, to odbiorca już niekoniecznie powtarza je w odpowiedni sposób. Stąd też nieodzowną pomocą jest skorzystanie z porad oraz wiedzy osoby doświadczonej, jak trener personalny. Wykupienie lekcji u kogoś kompetentnego pozwoli uniknąć urazów. Jednak problem pseudotrenerów to nie jedyny kłopot, z którym można się spotkać. Filmiki mogą również nagrywać osoby, które nakłaniają odbiorców do złych nawyków żywieniowych, jak choćby jedzenia tysiąca kilokalorii dziennie czy też unikania za wszelką cenę słodyczy i innych niezdrowych przekąsek. Najważniejszy jest umiar oraz świadomość. Są to relatywne nagrania, które mogą się cieszyć dużą popularnością. Brak świadomości odbiorców może skutkować wystąpieniem różnych powikłań oraz chorób. Stąd też istotne jest sprawdzanie wszelkich informacji, które znajdują się w Internecie. Szczególnie osoby młode i te najstarsze są najbardziej narażone na uleganie wszystkim treściom, które można znaleźć w tym mass medium. Czy odbiorcy powinni zatem korzystać z gotowych treningów? Jeśli jest to ich jedyna forma aktywności fizycznej, do której podchodzą bardzo rozsądnie, to tak. Oczywiście, takie zestawy ćwiczeń można dołączyć do codziennej formy aktywności (np. do biegania lub spacerów). Istotne jest tutaj jednak to, aby dowiedzieć się,

jak wykonywać w sposób prawidłowy poszczególne ćwiczenia, tak aby nie wyrządzić sobie krzywdy.

Warto tutaj przytoczyć opinię Piotra ‘Szmexy’ Tomaszewskiego, który w jednym ze swoich filmików [19] wypowiedział się na temat znanych trenerek na YouTube. Na samym początku zaznacza, że wiele treści zamieszczanych na tym portalu posiada tytuły, tzw. clickbajty (z ang. bait – przynęta). Mają one taką formę, która przyciąga uwagę i zachęca do zapoznania się z ich treścią. Trener jako przykłady tego typu nagłówków podaje: *Trening odchudzający interwałowy w 15 min*, *Spal 900 kcal w niecałą godzinę*. Uważa, że niemożliwością jest spalenie tłuszczu w taki sposób, w jaki mogą zakładać to odbiorcy (szybki spadek masy ciała) oraz, że taka ilość spalonych kalorii nie jest osiągalna w tak krótkim czasie. Wspomina, że *spalanie* jest uzależnione od wielu czynników, takich jak: zaangażowanie w trening, masa ciała osoby wykonującej ćwiczenia. Trenerzy w swoich filmikach nie poruszają także tematu zdrowego odżywiania. Sam trening nie da oczekiwanych rezultatów bez wprowadzenia diety. Szmexy mówi także o kolejnym problemie, jakim jest złe dobranie ćwiczeń. Nie każde jest dostosowane do wszystkich odbiorców, np. dla osób otyłych lub początkujących. Alternatywą powinny być zamienniki lub łatwiejsze wersje, które trener powinien pokazać. Co prawda zdarza się, że część fit trenerek mówi o tym, jednak nie jest to regułą. W internetowych treningach na YouTube można także zaobserwować złą technikę wykonywania ćwiczeń. Trenerki mogą popełniać błędy. Odbiorcy, sugerując się takim sposobem, będą je powielać. Oczywiście, nawet jeśli trenerki wykonują coś dobrze, to osoba ćwicząca już niekoniecznie. Po wytłumaczeniu, jak należy wykonać dane ćwiczenie, nadal można mieć złą technikę, co Piotr Tomaszewski zaznacza bardzo dosadnie w swoim materiale. Bez posiadania odpowiedniej wiedzy lub pomocy osoby doświadczonej ciężko jest osiągnąć oczekiwane rezultaty. Szmexy zaznacza, że dobrą praktyką jest wykonywanie ćwiczeń bez obciążeń, ponieważ źle wykonane nie będą aż tak szkodliwe dla zdrowia. Co Piotr Tomaszewski sądzi jednak o takich osobach? Uważa, że każdy, kto szerzy zdrowy tryb życia, jest godny uwagi, ponieważ motywuje ludzi do ruchu i zmiany złych nawyków.

Wnioski

W rzeczywistości każdy ruch lub motywacja do jakiegokolwiek formy aktywności jest pozytywnym działaniem, które będzie mieć odzwierciedlenie w samopoczuciu danej osoby oraz jej wyglądzie. Dzięki swojej popularności i dużej rozpoznawalności większość youtuberów jest brana za wzór. Zaufanie, jakim są darzeni, sprawia, że fani mogą chcieć zmienić swoje złe nawyki, a tym

samym zacząć powoli wprowadzać zdrowe. Dzięki takim działaniom może spaść ryzyko wystąpienia różnych chorób wywoływanych nadwagą lub otyłością. Należy jednak pamiętać o tym, że nie wszyscy posiadają odpowiednie kompetencje i wiedzę, by pomagać, a nie szkodzić swoim odbiorcom. Racjonalność oraz weryfikacja danych pozwolą ograniczyć ryzyko wystąpienia szkodliwych efektów. Dodatkowo konsultacja ze specjalistą da pewność, że wdrożone zmiany i działania są odpowiednie dla danej osoby.

Dostęp do licznych informacji w Internecie oraz przepisów na zdrowe dania sprawia, że niekoniecznie użytkownicy muszą kupować książki kucharskie. Jest to ekologiczne oraz ekonomiczne rozwiązanie. Szereg dostępnych w sieci pozycji pozwala na stosowanie zróżnicowanej diety. Istnieją także aplikacje, które można pobrać na telefon w celu liczenia zapotrzebowania kalorycznego na poszczególne składniki odżywcze. Jest to niezwykle przydatne, szczególnie podczas redukcji masy ciała.

Przeanalizowane przykłady kanałów, które zajmują się szeroko pojętym *healthy lifestyle*, pokazują, jak bardzo jest to interesujący temat w XXI w. Istnieje wielu youtuberów, którzy prowadzą działalność związaną z tematyką zdrowia oraz zdrowego odżywiania i sportu. Nie każdy z nich jednak posiada kompetencje i może przekazywać szkodliwe treści. Czy warto zatem korzystać z YouTube jako źródła wiedzy? Jak najbardziej, pod warunkiem, że podejdziesz się do zamieszczanych tam treści z odpowiednią rozwagą. Warto także się zastanowić, którzy youtuberzy są godni uwagi i przekazują rzetelne informacje. I czy jako użytkownicy w odpowiedni sposób weryfikujemy wszystkie dane, które znajdujemy w sieci? Z pewnością wymienieni tutaj youtuberzy są godni uwagi. Część z nich posiada wykształcenie kierunkowe, które ma ogromne znaczenie, jeśli chodzi o aspekty zdrowotne. Promowanie zdrowego stylu życia przez youtuberów jest ważnym elementem z punktu widzenia społeczeństwa, szczególnie młodszego pokolenia. Niestety, nadal spora część internautów nie sprawdza rzetelności znalezionych w sieci informacji. Takie działania mogą się przyczyniać do powstawania różnych chorób.

Bibliografia

1. Czerw A. (2012). Możliwości kształtowania postaw zdrowotnych dzieci i młodzieży w Polsce. *Kwartalnik Kolegium Ekonomiczno-Społecznego. Studia i prace*, (4): 147–157.
2. Gruszczyńska M., Bąk-Sosnowska M., Plinta R. (2015). Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia. *Hygeia Public Health*, 50(4): 558–565.
3. Kerner C., Goodyear V.A. (2017). The Motivational Impact of Wearable Healthy Lifestyle Technologies: A Self-Determination Perspective on Fitbits With Adolescents. *American Journal of Health Education*, 48(5): 287–297.

4. Kobyłka A., Gortat M. (2020). *Zdrowy Styl życia. Wyzwania XXI wieku*. Lublin.
5. Ludwisiak K., Polgaj M., Majos A., Drygas W. (2016). Wpływ mediów na zachowania zdrowotne młodych osób dorosłych. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 22, 2: 145–150.
6. Misztal M. (1980). Problematyka wartości w socjologii. Warszawa.
7. Romanowska-Tołłoczko A. (2011). Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 46(1): 89–93.
8. Syrkiewicz-Światała M., Holecki T., Wojtynek E. (2014). Znaczenie mass mediów w promocji zdrowia. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 20, 2: 171–176.
9. Wagner S., Banaszekiewicz M., Andruszkiewicz A., Strahl A., Miler A., Kubica A. (2015). Zachowania zdrowotne i miejsce zdrowia w hierarchii wartości młodzieży. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 21, 3: 278–281.
10. Woźniak M., Brukwicka I., Kopański Z., Kollár R., Kollárová M., Bajger B. (2015). Zdrowie jednostki i zbiorowości. *Journal of Clinical Healthcare*, 4/2015: 1–3.
11. Ottawa Charter for Health Promotion, First International Conference on Health Promotion Ottawa, 21.11.1986. WHO/HPR/HEP/95.1.

Netografia

12. <https://apynews.pl/poznalismy-szczegolowe-statystyki-youtube-w-polsce> [dostęp: 11.04.2022].
13. <https://apynews.pl/ranking-youtuberow> [dostęp: 10.04.2022].
14. <https://www.damianparol.com/zasada-80-20/> [dostęp: 10.04.2022].
15. <http://www.monz.pl/pdf-73593-10413?filename=Zachowania%20zdrowotne%20i.pdf> [dostęp: 10.04.2022].
16. <https://www.polskatradycja.pl/folklor/przyslowia/czego-jas-sie-nie-nauczyl.html> [dostęp: 10.04.2022].
17. <https://pl.wikipedia.org/wiki/YouTube> [dostęp: 11.04.2022].
18. <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/fraszki-ksiegi-trzecie-na-zdrowie.html> [dostęp: 11.04.2022].
19. <https://www.youtube.com/watch?v=HCm907nDdX0> [dostęp: 12.04.2022].