

**Свыше трети (39%) россиян сообщили о существенном росте расходов из-за решения следить за фигурой, при этом почти в четверти случаев (23%) ежемесячные расходы увеличивались более чем на 10 тыс. рублей. Об этом свидетельствуют данные совместного опроса Группы Ренессанс Страхование и медицинской компании ИНВИТРО, проведенного методом онлайн-анкетирования среди 2617 россиян из городов-миллионников.**

7% опрошенных заметили, что стремление следить за своей фигурой привело к снижению ежемесячных расходов, а каждый третий (32%) не заметил изменений в регулярных тратах. При этом большинство считает, что здоровый образ жизни сильно влияет на бюджет — расходы 39% россиян, по их ощущениям, существенно возросли после начала похудения. Из них почти половине (48%) пришлось дополнительно тратить до 5 тыс. рублей, свыше четверти (29%) респондентов увеличили свои расходы на 5–10 тыс. рублей, а 23% — на 15 тыс. рублей.

“Если говорить о затратах на снижение веса, сотрудник компании может получить помощь и в рамках программы добровольного медицинского страхования. К примеру, диетолог входит в состав специалистов, консультирующих по телемедицине. А дни здоровья, посвященные борьбе с лишним весом, это самые часто проводимые мероприятия по здоровому образу жизни. Как правило, спрос на них вырастает весной. Мы обязательно предлагаем включать в них вебинары и встречи с эндокринологами и диетологами, а основные активности на таких днях здоровья спортивные, — комментирует управляющий директор по ДМС “Ренессанс страхование” Юлия Галаничева.

С другой стороны, «вредные» пищевые привычки, по мнению россиян, также приводят к увеличению расходов. Особенно негативно влияет на бюджет склонность часто покупать сладости и выпечку — более половины (60%) всех участников опроса включили ее в список наиболее затратных. В топ-5 также вошли питание в доставках фаст фуда (52%), заедание стресса (50%) и употребление алкоголя (49%), а каждый третий (34%) респондент считает, что на бюджете сильно отражается увлечение энергетиками и газировками.

По наблюдениям большинства (36%), такие предпочтения занимают 5–10 тыс. рублей ежемесячного бюджета, у трети опрошенных — не более 5 тыс. рублей, а каждый десятый ежемесячно замечает за собой траты на вредные пищевые привычки размером свыше 15 тыс. рублей. Свыше половины (59%) опрошенных считают, что массовая

доступность доставки еды негативно влияет на физическую форму россиян. В частности, каждый четвертый полностью в этом уверен, а 31% скорее согласен с наличием подобной проблемы.

Википедия страхования, 17.04.2026 г.