

Stresszelünk és rosszul alszunk

A Walmark Egészség Index felmérése

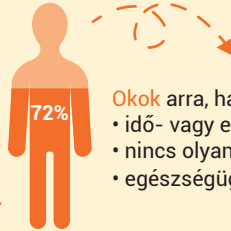


Minden 2. ember ülőmunkát végez.

Minden 3. ember napi 6 óránál többet ül számítógép előtt.



72% alkalomként sportol.



Okok arra, ha valaki sosem sportol:

- idő- vagy energiahiány,
- nincs olyan sport, ami örömet okozna,
- egészségügyi gondok.

Odafigyelünk önmagunkra?



80% eszik minden nap fehérjét.



76% fogyaszt naponta friss zöldséget és gyümölcsöt.



1x 65% legalább heti 1x hüvelyeseket is tesz tányérjára.



5x 42% betartja a napi három fő- és két kísétkézést.



1,4 35% naponta max. 1,4 liter folyadékot iszik.



3-ból két ember gyakran fogyaszt zsíros húst, zsíros sajtot és olajban sültöt ételeket.



24% eszik hetente min. 1x halfélét.



30% rendszeresen, 9% alkalomként dohányzik.



66% alapvetően egészségesnek érzi magát.



42% elégedettnek érzi magát.

Akik élvezik a munkájukat, kevesebbet stresszelnek, elégedettek a mindennapjaikkal vagy rendszeresen fogyasztanak friss zöldséget és gyümölcsöt a többi válaszadó átlagához viszonyítva ritkábban kapnak el betegségeket.



70% rendszeres stressznek van kitéve.



56% nem tud nyugodtan aludni éjjelente.

A válaszadók harmada zajos vagy szennyezett lakókörnyezetben él. Csak közel 10% élvezi maradéktalanul, amivel napközben foglalkozik.



Jól érezzük magunkat a bőrünkben?