

Geheim voor een goede gezondheid

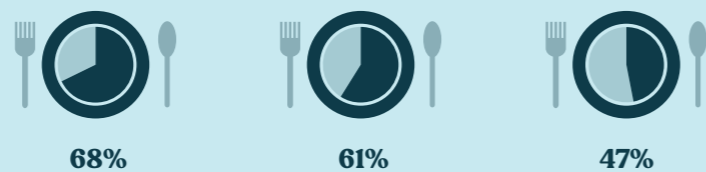
Iets meer dan de helft van de respondenten (55%) legt de verantwoordelijkheid voor een goede gezondheid bij het eigen gedrag.

Wat is volgens u het belangrijkste geheim voor een goede gezondheid?



Voedingsgewoonten

De drie meest algemene voedingsgewoonten zijn zoveel mogelijk zelf koken (68%), zoveel mogelijke verse producten eten (59%) en kiezen voor seizoensgroenten en -fruit. (50%)

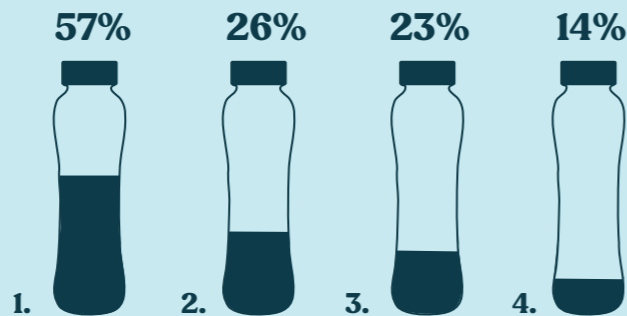


'Beter drinken': betekenis

'Beter drinken' betekent voor zes op de tien respondenten vooral voldoende drinken. De andere aspecten van 'beter drinken' volgens de Spa-filosofie, worden vooralsnog beduidend minder aangeduid.

Wat betekent "Beter drinken" voor u?

1. Voldoende drinken
2. Zo natuurlijk mogelijk drinken
3. Zo zuiver mogelijk drinken
4. Verantwoord drinken



Toekomst

Fysieke en geestelijke gezondheid gecombineerd met plezier hebben in het leven zijn de belangrijkste elementen op dit ogenblik en men schat in dat deze nog aan belang zullen winnen in de komende 20 jaar.

Genoeg geld hebben, work-life balance, familie, gezin en veiligheid vormen een tweede cluster van elementen die zullen winnen aan belangrijkheid.

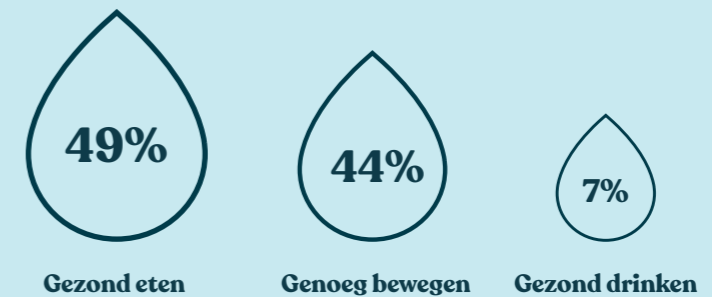
Jobs, reizen en het relationele vormen de minst belangrijke cluster waarvan een substantieel deel van de mensen aangeeft dat deze minder belangrijk zullen worden in de toekomst.



Gezondheid

Wat is het eerste waaraan u denkt bij de woorden "Gezond Leven"?

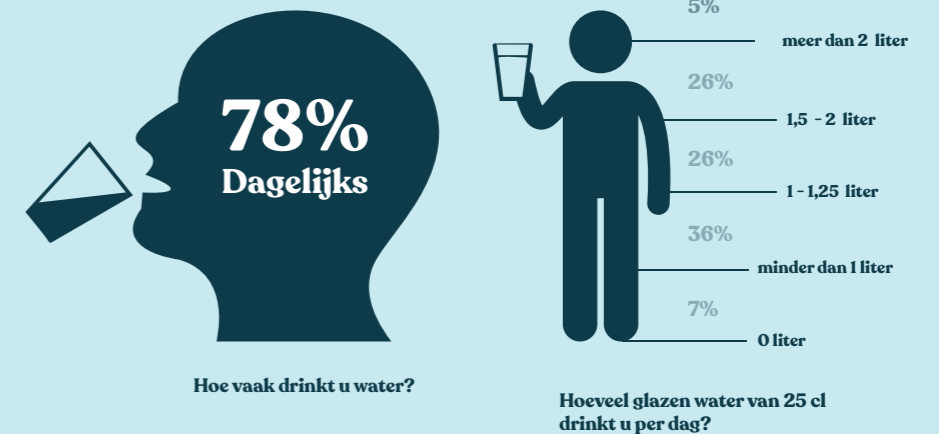
Gezond leven wordt in de eerste plaats geassocieerd met gezond eten en voldoende beweging, maar vooralsnog veel minder met gezond drinken. Deze vaststelling vindt aansluiting bij de 'reason why' van de campagne.



Water drinken

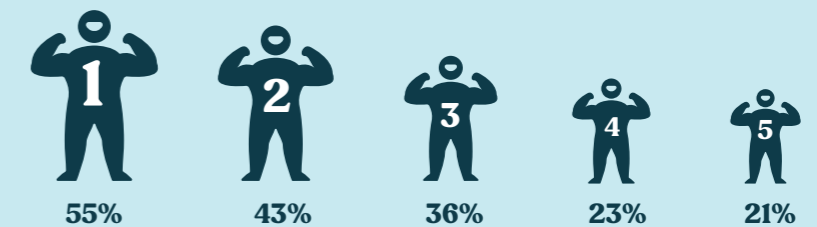
Hoe vaak drinkt u water?

Ongeveer één op drie Belgen en Nederlanders drinken 1,5 liter of meer water per dag



Beter leven

Wat zijn, voor u persoonlijk, de 3 belangrijkste elementen om u in staat te stellen vandaag "Beter te Leven"?



1. Fysiek gezond zijn
2. In goede geestelijke gezondheid verkeren
3. Plezier hebben in het leven
4. Genoeg geld hebben
5. Goed evenwicht vinden tussen werk en privéleven

Maatschappelijke & persoonlijke prioriteiten

De antwoorden hieronder zijn de zaken waar mensen het meeste belang aan hechten.



Beter drinken. Beter leven.