



2015-07-13 12:53 CEST

## Böcker, grillning, sovmorgnar och långfrukost – detta ger oss mest avslappning i sommar

Att läsa en god bok, stå vid grillen och sova ut – så ser den optimala sommaravkopplingen ut för svenskarna. Långa frukostar, trädgårdsarbete och motion står också högt på listan medan fiske och renovering rankas lägst – inte minst om man frågar kvinnorna. Allt enligt en ny undersökning som ViktVaktarna låtit SIFO genomföra.

På frågan "Vad ger dig mest avkoppling i sommar?" är det att läsa böcker, grilla, ta sovmorgnar och avnjuta långfrukostar som dominerar svaren. Många

passar också på att unna sig lite extra av livets goda, var tredje svensk uppger fikapauser som den optimala avkopplingen och lika många uppskattar att koppla av med en öl, ett glas vin eller en drink.

– Det är naturligtvis viktigt för vårt välmående att kunna njuta av, och ägna oss åt, det vi tycker om och mår bra av. Den inställningen borde inte begränsas till sommaren utan eftersträvas året runt, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna.

### **Kvinnor vill läsa och sova ut, männen grilla och fiska**

Undersökningen visar vidare vissa skillnader mellan män och kvinnor. Att läsa böcker är den största avkopplingen för kvinnorna: 72 procent uppger detta mot 42 procent av männen. Männen å andra sidan är som mest avkopplade när de får stå vid grillen. Sovmorgnar och långa frukostar är också viktigare för kvinnorna än för männen medan männen värdesätter fiske och renovering i högre grad än kvinnorna.

#### Hela listan

*Vad ger dig mest avkoppling i sommar?*

**Läsa böcker 57%** (man 42% kvinna 72%)

**Grilla 50%** (man 52% kvinna 48%)

**Sovmorgnar 43%** (man 38% kvinna 48%)

**Långa frukostar 36%** (man 29% kvinna 44%)

**Trädgårdsarbete 36%** (man 31% kvinna 41%)

**Sport/träning 33%** (man 31% kvinna 34%)

**Öl/vin/drink 32%** (man 39% kvinna 24%)

**Ta fikapauser 30%** (man 24% kvinna 35%)

**Tupplurar under dagen 25%** (man 23% kvinna 26%)

**Glass 21%** (man 14% kvinna 28%)

**Fiska 18%** (man 24% kvinna 12%)

**Renovering 15%** (man 17% kvinna 12%)

**Inget av ovan/vet ej 4%** (man 6% kvinna 3%)

---

#### **Kontakt:**

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna [karin.nileskog@viktvaktarna.se](mailto:karin.nileskog@viktvaktarna.se),  
076 782 61 62

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna,  
[ulrika.ennen@viktvaktarna.se](mailto:ulrika.ennen@viktvaktarna.se), 073 364 15 74

#### **Om undersökningen**

Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVaktarna under april 2015 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 15-79 år. Sammanlagt 1199 svenskar deltog.

#### **Om ViktVaktarna:**

*I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: [viktvaktarna.se](http://viktvaktarna.se)*