



2015-08-24 09:00 CEST

God mat viktigare än pengar och sex

Var tredje svensk uppger att god mat och dryck är viktigast för det egna välmåendet, viktigare än både resor, pengar, karriär, sex och shopping. Allra bäst mår vi av att spendera tid med familjen samt av att ägna oss åt våra fritidsintressen. Det visar en ny SIFO-undersökning gjord på uppdrag av ViktVaktarna.

När ViktVaktarna lät SIFO fråga svenskarna vad som påverkar deras välmående mest svarade hela 57 procent god mat och dryck. Det enda som anses viktigare är att få spendera tid med vänner och familj samt att ägna sig åt sina fritidsintressen.

-Idag handlar mat om så mycket mer än bara ett nödvändigt näringsintag – maten och måltiderna är något socialt som för oss samman. Att lägga tid och omsorg på att förbereda och avnjuta en riktigt god måltid tillsammans, det är genuin glädje för många, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna.

Att god mat och dryck är viktigt är männen och kvinnorna överens om - däremot är det betydligt fler kvinnor (17 % mot 7 % av männen) som uppger att shopping har stor inverkan på deras välmående. Fler män än kvinnor (36 % mot 27 % av kvinnorna) menar istället att sex är viktigast för att de ska må bra.

Totalt 1199 svenskar svarade på undersökningen.

Från undersökningen:

Vad påverkar ditt välmående mest?

Umgås med familj och vänner 79 %

Mina fritidsintressen 60 %

God mat och dryck 57 %

Resor 43 %

Pengar 36 %

Mitt arbete/mina kollegor 35 %

Sex 31 %

Shopping 12 %

Annat 7 %

Vet ej 2 %

Kontakt:

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se,
076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, 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