

Alles telt mee als het om je gezondheid gaat

Hoe voel jij je?

Zilveren Kruis deed onderzoek naar de gezondheid van Nederland en vroeg 1500 Nederlanders naar hun gezonde gewoonten. Hoe staan ze ervoor op het gebied van voeding, slaap, bewegen, ontspannen, omgeving en relaties.

Gezonde leefstijl

82% van de Nederlanders geeft aan dat ze bezig zijn met een gezonde leefstijl.

Meer bewegen

67% is zeer tevreden met hun resultaat van 'meer te bewegen'.



Emoties als trigger

Voor 40% van de Nederlanders zijn negatieve emoties als angst, schaamte of verdriet bepalend om te starten met het verbeteren van de gezondheid.



Eigen gezondheid verbeteren

76% van de respondenten geeft aan dat ze weten wat ze moeten ondernemen om hun eigen gezondheid te verbeteren.



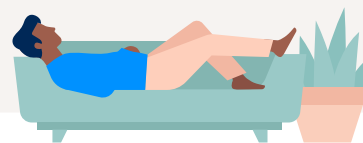
Balans werk/privé

Voor 21% van de werkende Nederlanders is een goede werk/privé balans erg belangrijk.



Woonomgeving

Maar liefst 78% is erg te spreken over de verbeteringen van hun woonomgeving.



Sociaal leven

58% van de Nederlanders geeft aan dat ze een goed sociaal leven hebben.



Liefdesleven

54% spreekt over een gelukkig liefdesleven.



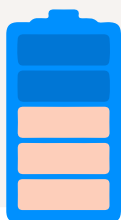
Voedingspatroon

55% geeft aan erg tevreden te zijn met wat er is bereikt in het verbeteren van het voedingspatroon.



Niet opgeladen

42% van de vrouwen geeft aan dat hun batterij aan het begin van de dag niet 100% is opgeladen versus 29% van de mannen.



Slaappatroon

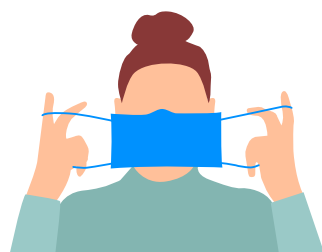
Voor 40% van de vrouwen is een start maken met de verbetering van het slaappatroon het moeilijkst versus 22% van de mannen.



Bewuster van onze gezondheid sinds coronapandemie

Vermoeid en somber

1 op de 3 Nederlanders geeft aan zich door de situatie rondom corona vermoeider en somberder te voelen.



Bewuster met gezondheid

1 op de 3 Nederlanders is bewuster bezig met de eigen gezondheid sinds de situatie rondom corona.