

Hälsofilen

Svenskarnas vardagshälsa och välmående



2013-05-08 10:09 CEST

Kylskåpet, det nya badrumsskåpet

Hälsofilen - en studie om svenskarnas syn på vardagshälsa & välmående
En av Verum nyligen genomförd studie bland svenska folket visar att vi är trötta på dieter och löften om snabb viktnedgång. Studien visar även att tidigare status bärare såsom kläder och musiksamlingar har fått lämna plats för innehållet i kylskåpet. Det är kylskåpet som avslöjar mest om en person.

Genom studien identifierar Verum hur svenska folket vill leva och äta för att uppnå välmående och balans i livet. Det är tydligt att en balanserad kost och tid för såväl sig själv som vänner och familj är det vi mår allra bäst av. Helgfrukostar, tid för motion och kramas är vi mycket positiva till. Över hälften av alla svenskar svarar att just kramas är något som sätter extra

guldkant på vardagen.

– *Precis som vi misstänkte visar studien att enligt svenska folket uppnås balans och harmoni genom att äta med sunt förnuft, flera gånger om dagen. Denna filosofi går helt i linje med vad Verum står för. Det är även roligt att se hur kylskåpet anses spegla oss som personer och att det finns ett stort intresse för andra personers kylskåpsinnehåll, säger Maria Skogelid, Brand Manager för Verum.*

Tidigare har badrumsskåpet varit den plats där man tagit sig en titt när man hälsar på. Numera är kylskåpet en stadig utmanare och 43 % av svenskarna har någon gång tagit en titt i någon annans kylskåp. Det vi skäms allra mest över att någon hittar i vårt kylskåp är ett gapande hål. Det tomma kylskåpet toppar skämslistan och går till och med om en möjlig ost på vad man skäms mest över.

Hälsofilen är en samlad studie kring svenskarnas vardagshälsa och välmående. Studien är genomförd riksrepresentativt bland allmänheten, 18 år och äldre med jämn fördelning mellan kvinnor och män. Undersökningen består av 1 131 webbaserade intervjuer, genomförda av Cint på uppdrag av Verum.

Genom studien identifierar Verum hur svenska folket vill leva och äta för att uppnå välmående och balans i livet.

Idealpersonen 2013

I en tid då det pratas om träning och dieter som aldrig förr visar ändå siffrorna att svensken är ute efter en långsiktig väg till välmående. Trots hetsen kring olika dieter är svaret tydligt, 77 % anser att harmoni och balans i kroppen uppnås genom att äta med sunt förnuft flera gånger om dagen. Vi har helt enkelt tröttnat på löften om viktnedgång och drastiska livsstilsförändringar. Mellanmål, vardagsmotion och familjen är vägen till välmående. Kosttillskott, piller och kortsiktiga dieter är ointressant men produkter och livsmedel med funktionellt innehåll är vi positivt inställda till.

Maximera morgontimmarna

Stressen är ett faktum, så många som 75 % av svenskarna upplever stress

över att inte få ihop livspusslet. Hela 44 % uppger att finna tid för sig själv är något som sätter guldkant på vardagen. Lösningen kan vara enkel. Genom att gå upp 1,5 timma tidigare 5 dagar i veckan får man nästan en hel extra arbetsdag per vecka. Denna "extradag" kan användas till att njuta av lugnet och göra saker som får en att må bra. Tiden innebär också möjlighet att sitta ner och njuta av en frukost i hemmets lugna vrå. Frukosten får oss att kännas oss piggare (66 %), gladare (34 %) och tänka klarare (30 %). Endast 9 % anser att de inte påverkas av frukosten.

Kylskåpet som statussymbol

Det är innehållet i kylskåpet (33 %) som säger mest om en person, tätt följt av vilka kläder vi bär (30 %) och vilken musik (25 %) vi lyssnar på. Därmed är kylskåpet vår nya statussymbol och vill man imponera på vännerna bör kylen fyllas med frukt, grönsaker och yoghurt. Att ha ett tomt kylskåp är det som svenskarna skäms mest över, det anses till och med värre än en möjlig ost.

För mer information om Verum, kontakta:

Maria Skogelid, Brand Manager, Verum, e-post:
maria.skogelid@norrmejerier.se,
telefon: 090-18 29 37

För praktiska frågor, siffror, högupplösta bilder etc, kontakta:

Nina Brogård, e-post: nina@wenderfalck.com, telefon: 076 20 64 777

Om Verum

Verumsortimentet har sitt ursprung i unika mjölksyrabakterier från norra Västerbotten. Produkterna är framtagna och tillverkade av Norrmejerier i samarbete med en forskargrupp vid Umeå Universitet. Verum Hälsoyoghurt och Verum Drickyoghurt innehåller den patenterade mjölksyrabakterien *Lactobacillus rhamnosus* LB21 och Verum Hälsofil innehåller den patenterade mjölksyrabakterien *Lactococcus lactis* L1A.

www.verum.se / facebook.com/verumhalsofil

Om Norrmejerier

Norrmejerier Ek. Förening är norrlänningarnas mejeri. Vi förädlar årligen mer än 200 miljoner kg norrländsk mjölk på våra mejerier i Umeå, Luleå och Burträsk till högklassiga mejeriprodukter som mjölk, fil, grädde och ost. Vi har unika varumärken som Västerbottensost®, Verum®, Fjällfil®, Fjällyoghurt®, Gainomax® och Norrglimt®. Norrmejerier ägs av ca 570 bönder (varav 466 aktiva mjölkbönder) i Norrbotten, Västerbotten och Västernorrland, sysselsätter ca 490 årsanställda och omsätter drygt 1,8 miljarder kronor per år.

Kontaktpersoner



Kristina Stiernspetz

Presskontakt

Kommunikationschef

kristina.stiernspetz@norrmejerier.se

0730616433

090182997