



DE GROTE VITALITEITSINDEX: 1 OP DE 2 VOELT ZICH MENTAAL EN FYSIEK FIT

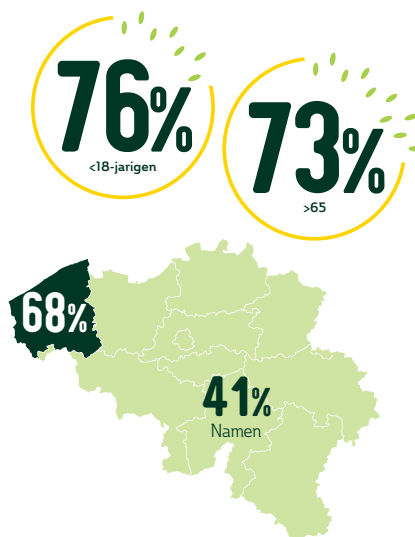
Zespri bevroegde bijna 4000 Belgen* naar hun vitaliteit.

Berchem België – Vandaag maakt Zespri Kiwifruit de resultaten bekend van de allereerste 'Zespri vitaliteitsindex'. Zespri ondervroeg meer dan 4.000 Belgen naar hun mentale en fysieke fitheid. Uit de enquête blijkt dat een op de twee ondervraagden zich vitaal voelt.

Kirsten Pint, Zespri Kiwifruit België licht toe: **“Je vitaal voelen speelt een belangrijke rol in je leven. Je voelt je energiek en straalt positiviteit uit. Dat bijna de helft van de ondervraagden zichzelf mentaal en fysiek vitaal beschouwt, is een mooi begin, maar we streven natuurlijk naar meer.”**

ENKELE OPVALLENDE RESULTATEN:

- jongeren (min 18-jarigen) en senioren (+65) voelen zich duidelijk beter in hun vel (7 op de 10), terwijl bij de 26 tot 35-jarigen amper 1 op de 2 zich vitaal voelt
- Vlaanderen (63%) voelen zich **vitaler** dan Wallen (46%)
- West-Vlaanderen voelen zich het **vitaalst (68%)**, inwoners van de regio Namen voelen zich het **minst vitaal (41%)**



De meerderheid van de ondervraagden is positief ingesteld. Op de vraag of ze vanzelf een gezonde dosis enthousiasme hebben om iedere dag vol energie en positiviteit door te komen, antwoordt meer dan 60% ja. Ook hier scoren de jongeren én senioren hoog met respectievelijk 76% en 73%. Terwijl de 26 tot 35-jarigen met 45% het laagst scoren.

Een ander opvallend resultaat uit de enquête is de tijd die de ondervraagden dagelijks maken voor sportieve activiteiten. Kirsten gaat verder: **“Fysieke activiteiten zijn essentieel voor je mentale en fysieke gezondheid. Dat uit de enquête blijkt dat slecht 1 op de 2 ondervraagden dagelijks tijd maakt voor sportieve activiteiten, heeft zeker en vast een invloed op het algemeen vitaliteitsgevoel.”**

Dagelijks fruit eten, blijkt dan weer goed ingeburgerd te zijn. Meer dan 70% van ondervraagden eet dagelijks fruit en voelt dat dit een positief effect heeft op hun lichaam. Enkel 18 tot 35-jarigen vormen hierop een uitzondering (slechts 1 op twee eet dagelijks fruit). Kirsten is verheugd met dit resultaat: **“Het doet me plezier dat 7 op de tien van de ondervraagden iedere dag een stuk fruit eet. Fruit en meer bepaald kiwi's zitten boordevol vitamine C, een natuurlijke antioxidant dat de vitaliteit verhoogt en vermoeidheid en moeheid tegengaat.”**

Onze hectische levensstijl maakt het vaak moeilijk om tijd te (blijven) maken voor uitjes met vrienden en familie. Toch doet 1 op de 2 ondervraagden dit regelmatig. Kirsten: **“Mensen zijn sociale wezens en uitjes met vrienden of familie kunnen je dan ook snel een serieuze vitaliteitsboost geven. Wel opvallend dat 73% van de ondervraagden voor inspiratie niet naar socialemediakanalen grijpt.”**

TIPS OM JE LICHAAM OOK TIJDENS DE WINTER VITAAL TE HOUDEN

De koude en donkere winterdagen bezorgen ons vaak een gevoel van weinig energie en minder vitaliteit, maar met een beetje extra inspanning kan je die dagelijkse vermoeidheid bestrijden en jouw vitaliteit een boost geven. Volg gewoon onze tips!

- Zorg dat je dagelijks een gezonde dosis **vitamine C** krijgt: Zespri Green kiwi's zijn een uitzonderlijke bron van deze voedingsstof (meer per 100 g dan een sinaasappel!)
- Drink voldoende **water**: Gezien ons lichaam voor 70% uit water bestaat, is het niet verwonderlijk dat gehydrateerd blijven een van de eerste stappen naar vitaliteit is. Streef naar 8 glazen per dag.
- Beweeg voldoende! **Lichamelijke activiteit** is essentieel om jouw lichaam en geest in vorm te houden. Vergeet niet – fruit is de perfecte snack. Stop een stukje fruit in je sporttas of neem bijvoorbeeld een kiwidoosje mee tijdens een lange winterwandeling.
- Luister naar **muziek**: een goede sing-a-long kan je onmiddellijk revitaliseren! Maak een afspeellijst met je favoriete opbeurende liedjes voor als je een boost van vitaliteit nodig hebt.
- Breng **tijd door met vrienden**: onze hectische levensstijl maakt dit soms moeilijk, maar vergeet niet dat mensen sociale wezens zijn - afspreken met vrienden is een leuke en gemakkelijke vitaliteitsboost.
- Ga naar **buiten** ook in de winter! Een frisse neus halen is goed voor je mind en body.
- **Plan een uitje**: ze zeggen dat iets hebben om naar uit te kijken, een van de beste manieren is om je positief te voelen. En, nieuwe ervaringen geven op zichzelf energie - dus wat staat er op je bucketlist?
- **Slaap voldoende**. We kunnen niet verwachten dat we ons overdag vitaal voelen als we ons lichaam 's nachts niet goed laten rusten. Elk individu is anders, maar over het algemeen raden experts 8 uur slaap aan om je opnieuw fit te voelen!
- Lach iedere dag. Vitaliteit is zelfversterkend. **Lachen** realiseert endorfines, de 'feel-good'-chemicaliën van de hersenen. Heb je de laatste tijd goede grappen gehoord?

Voor meer tips of info over vitaliteit en je vitaal voelen, surf naar www.zespri.be

