

# VITALITEITS INDEX 2019

## HOE VITAAAL IS DE BELG?

Bijna 4.000 Belgen lieten het weten via de Zespri-vitaliteitsenquête en dat levert enkele opvallende resultaten op.

uit de **totale bevraging** blijkt dat 1 op de 2 zich **mentaal en fysiek fit** voelt

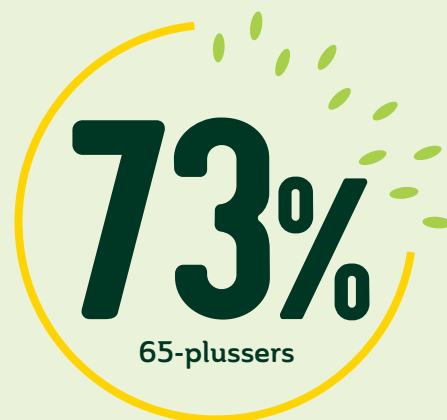


# 60%

komt **iedere dag** vol energie en **positiviteit** door



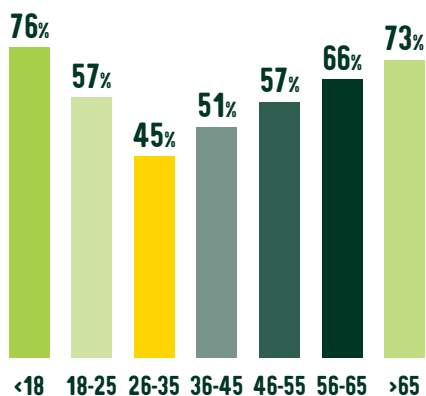
<18-jarigen



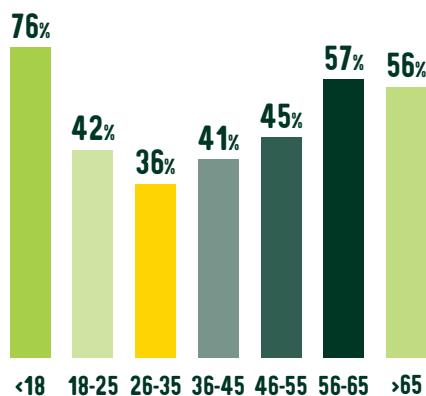
65-plussers

### VOORAL JONGEREN EN SENIOREN VOELEN ZICH VITAAAL

**26- tot 35-jarigen** voelen zich het **minst vitaal**



**slechts 36%** van de 26- tot 35-jarigen **beweegt** minstens 30 minuten per dag

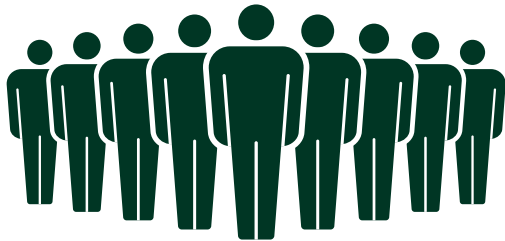


# 7 OP 10

**jongeren en senioren** voelen zich energiek en voelen zich beter in hun vel

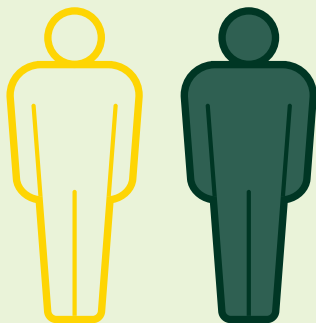
# 60%

van de **mannen** voelt zich vitaal



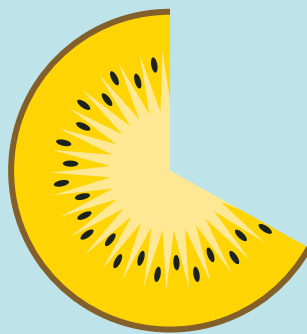
# 56%

van de **vrouwen** voelt zich vitaal



**1 op 2**

maakt regelmatig  
tijd voor uitjes met  
vrienden en familie



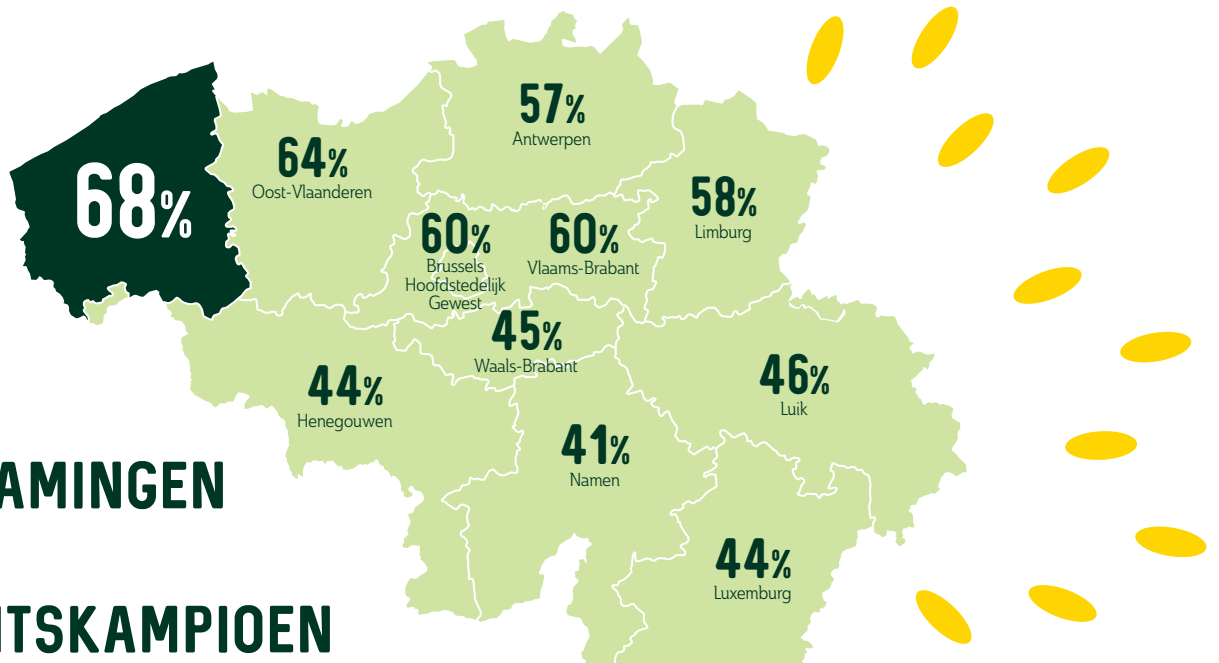
**meer dan 70%**  
eet dagelijks fruit en voelt dat  
dit een positief effect heeft op  
hun lichaam

# 63%

**VLAMINGEN**  
voelen zich **vitaler** dan  
**WALEN**

# 46%

## WEST-VLAMINGEN ZIJN DE VITALITEITSKAMPIOEN



Zespri Kiwifruit België  
Vitaliteitsindex 2019  
Zespri Group Limited, all rights reserved  
Zespri International (Europe) N.V.

Bron: Zespri Vitaliteitsenquête,  
oktober 2019, 3.979 respondenten