

VITALITEITS INDEX 2019

HOE VITAAAL IS DE BELG?

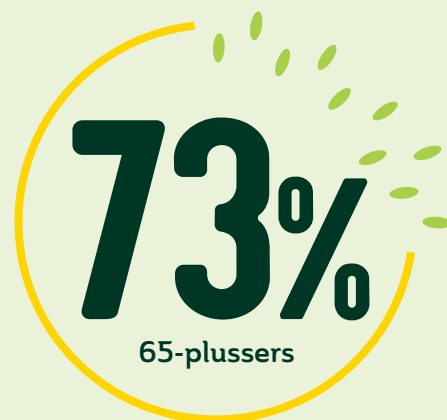
Bijna 4.000 Belgen lieten het weten via de Zespri-vitaliteitsenquête en dat levert enkele opvallende resultaten op.

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



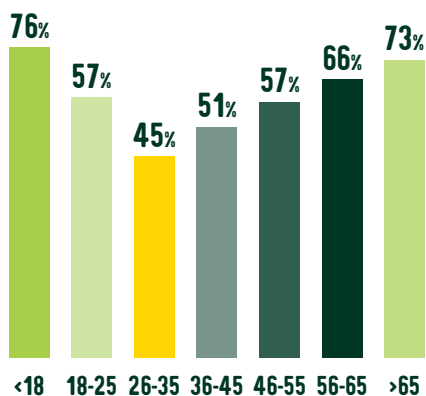
60%

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

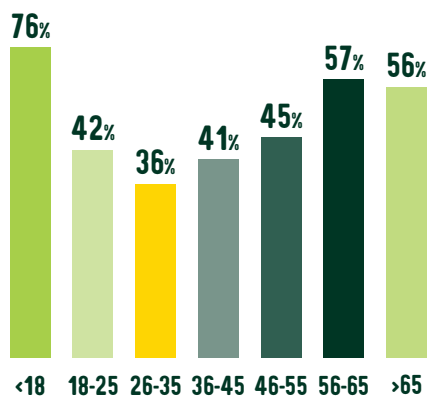


VOORAL JONGEREN EN SENIOREN VOELEN ZICH VITAAAL

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



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

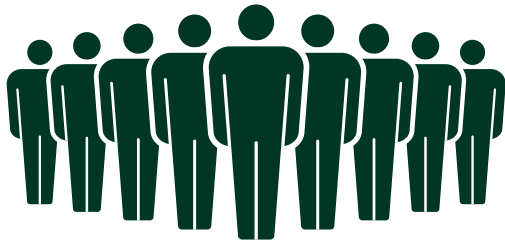


7 OP 10

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

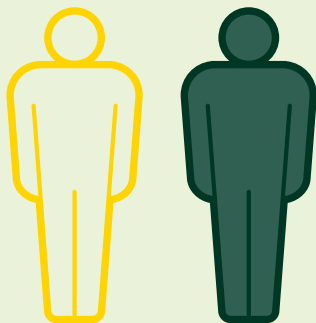
60%

van de **mannen** voelt zich vitaal



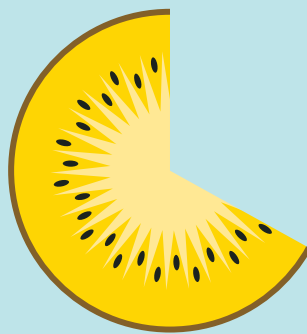
56%

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%

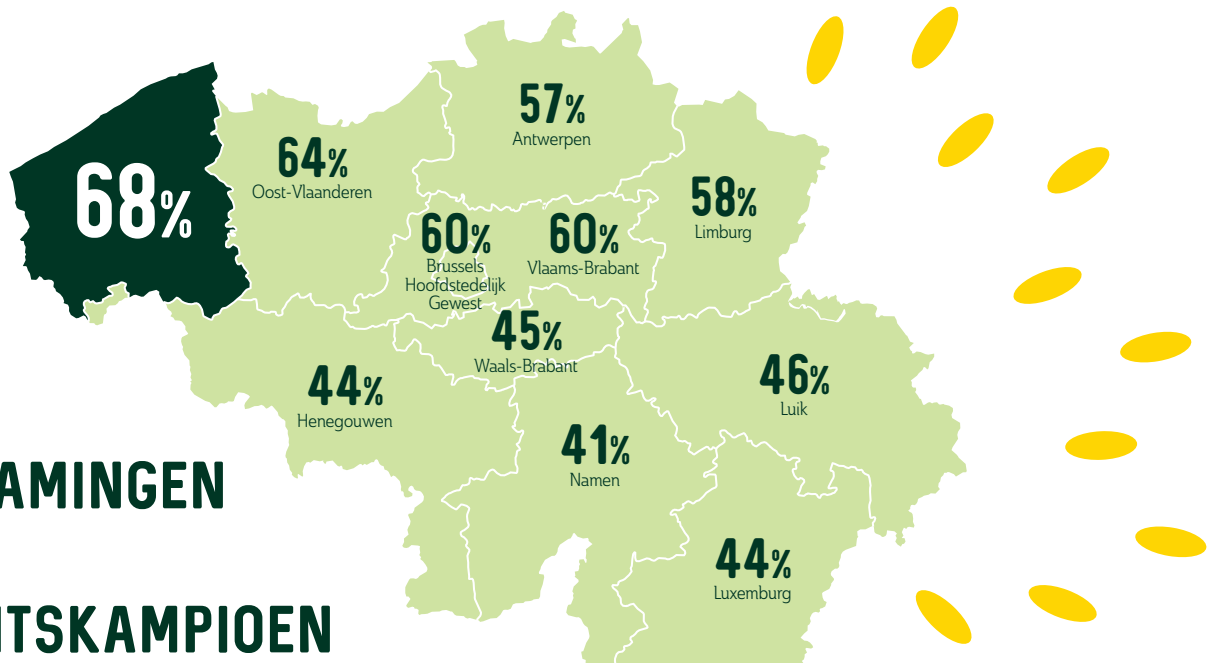
VLAMINGEN

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