

HOE "GRUMPY" IS BELGIË?

STUDIE UITGEVOERD DOOR IVOX IN OPDRACHT VAN DOUWE EGBERTS

HOEVEEL BELGEN VECHTEN TEGEN EEN OCHTENDHUMEUR ?



4X MEER KANS OM GRUMPY TE ZIJN



VANWAAR KOMT OCHTENDHUMEUR?

GEBREKKIGE SLAAPKWALITEIT



AVOND- OF OCHTENDTYPE

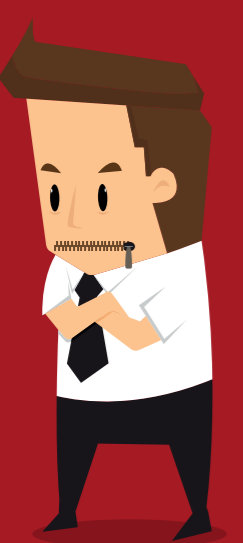


SLAAP INERTIA*



*DE PERIODE TUSSEN SLAPEN EN VOLLEDIG WAKKER ZIJN

HOE UIT OCHTENDHUMEUR ZICH?



21.6%

IK SPREEK NIET



18.2%

IK DOE ALLES OP AUTOMATISCHE PILOOT



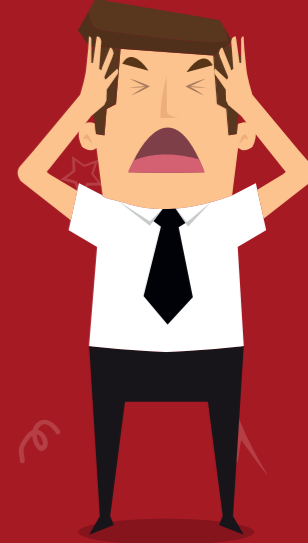
15.5%

IK BEN HET EERSTE UUR NIET AANSPEEKBAAR



11.2%

IK BEN KORT VAN STOF TEGEN DE MENSEN ROND ME



8.5%

LICHT EN/OF GELUID STOREN ME

WAT DOEN MENSEN MET OCHTENDHUMEUR ER AAN?

21%



IK DRINK KOFFIE

16.2%



IK GEBRUIK DE 'SNOOZE'-FUNCTIE

14.2%



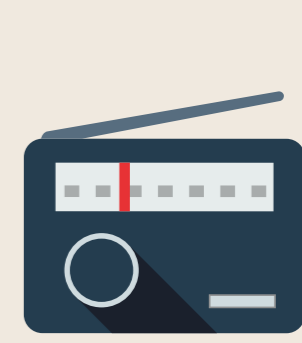
IK EET ONTBIJT

10.7%



IK VERLICHT DE KAMER

10.6%



IK LUISTER NAAR MUZIEK

WAT ZOUDEN MENSEN MET EEN OCHTENDHUMEUR EIGENLIJK MOETEN DOEN?

STIMULEER JE ZINTUIGEN!

ZET JE SPIEREN AAN HET WERK!



LAAT LICHT BINNEN



GEUREN, ZOALS KOFFIE, HELPEN



LUISTER NAAR MUZIEK



SPRENKEL KOUD WATER



NIET SNOOZEN!

BEWEEG!



PRAAT!

HOEZEER JE OOK IN JE EIGEN COCON WIL BLIJVEN...



ZORG VOOR EEN BETERE SLAAPROUTINE!

