

HOE VITAAL IS DE BELG?



VITALITEITS INDEX 2019

HOE VITAAAL IS DE BELG?

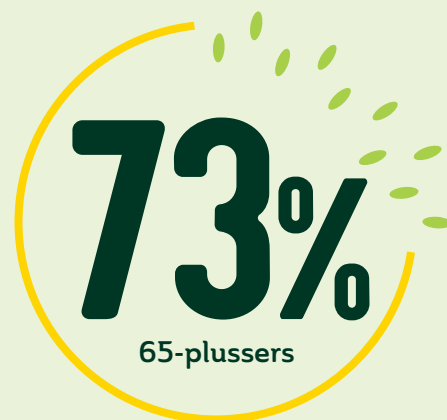
Bijna **4.000 Belgen** lieten het weten via de **Zespri-vitaliteitsenquête** en dat levert enkele **opvallende resultaten** op.

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



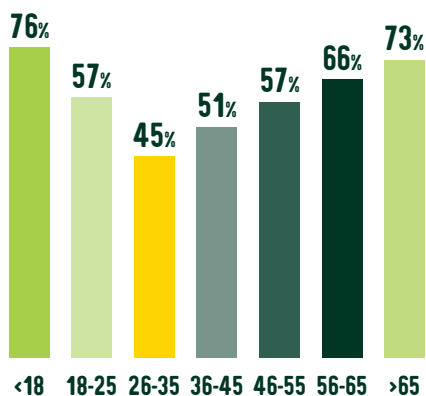
60%

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

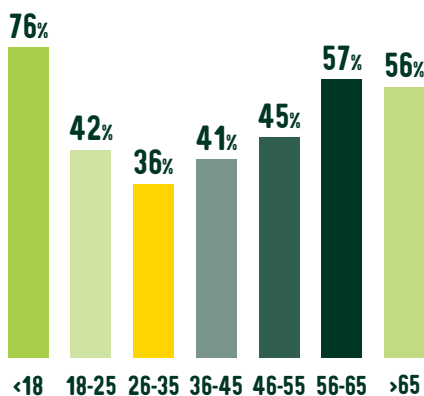


VOORAL JONGEREN EN SENIOREN VOELEN ZICH VITAAAL

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



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

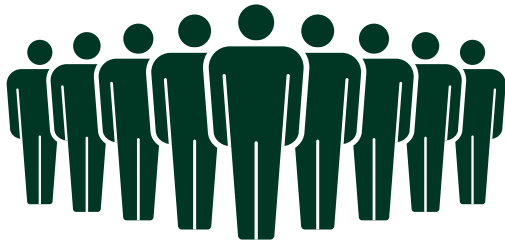


7 OP 10

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

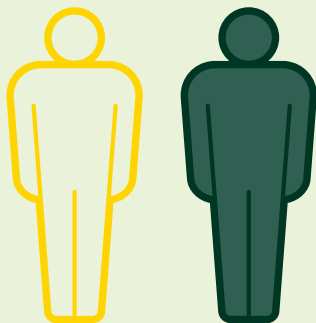
60%

van de **mannen** voelt zich vitaal



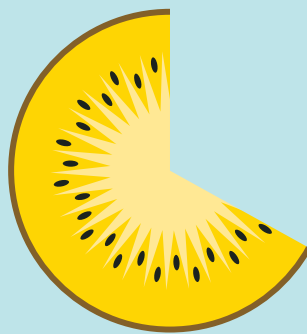
56%

van de **vrouwen** voelt zich vitaal



1 op 2

maakt regelmatig
tijd voor uitjes met
vrienden en familie



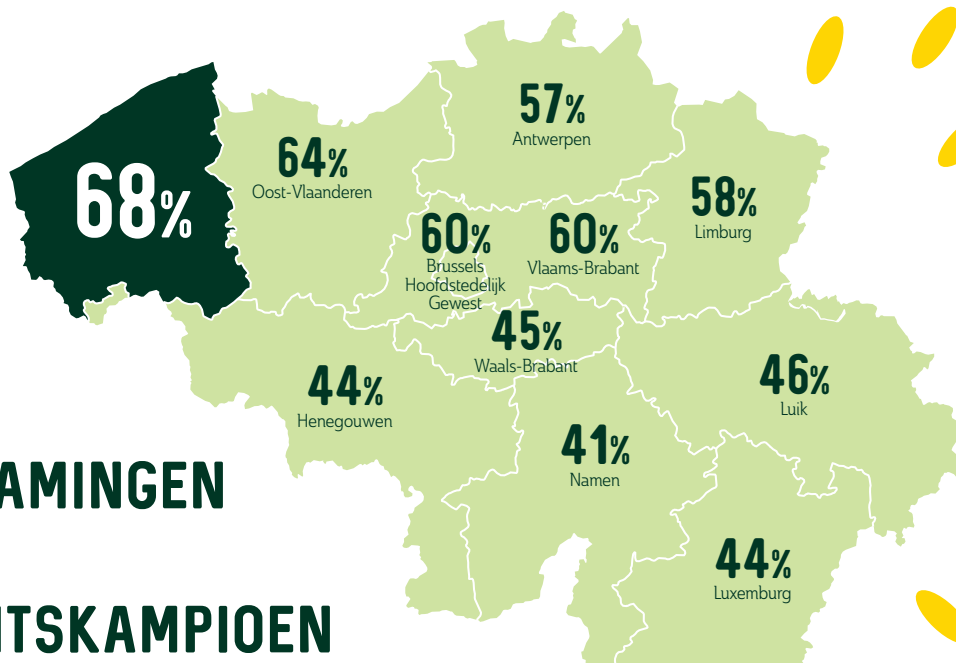
meer dan 70%
eet dagelijks fruit en voelt dat
dit een positief effect heeft op
hun lichaam

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