



GELUKKIGE NEDERLANDERS SPORTEN MEER, KIEZEN GEZONDE VOEDING EN KOKEN VAKER ZELF

World Happiness Day 20 maart: gelukkige mensen maken gezondere keuzes

Breda, 16 maart 2016. - Gelukkige mensen maken gezondere keuzes. Het werd al bevestigd door Amerikaans onderzoek¹, maar blijkt nu ook te kloppen voor de Nederlanders. Dat komt naar voren uit onderzoek in opdracht van Weight Watchers*. Wie zich gelukkig voelt, beweegt voldoende en kiest sneller gezonde producten zoals fruit, groenten en mager vlees. Nieuws om gelukkig van te worden met de World Happiness Day (20 maart) op komst. En ook: in de Randstad voelen de mensen zich gemiddeld gelukkiger en gezonder dan hun leeftijdsgenoten in de rest van Nederland.

90% van de Nederlanders is gelukkig

De Nederlanders zijn over het algemeen gelukkig. Slechts 10% voelt zich ongelukkig. De gelukkigste Nederlanders wonen in de Randstad: 82% van de Noord-Hollanders, Zuid-Hollanders en Utrechtenaren beschouwt zichzelf als gelukkig, tegenover 76% van de andere Nederlanders. 78% van de Randstedelingen zegt van het leven te genieten wat er ook gebeurt, tegenover 69% van de Nederlanders in andere provincies. En als je je goed in je vel voelt, heeft dat zijn weerslag op je gesteldheid. Je verkiest dan sneller een salade boven een hamburger, en sporten boven TV kijken.

De resultaten van de enquête in opdracht van Weight Watchers bevestigen dat gelukkige Nederlanders gezondere keuzes maken, zowel op het vlak van voeding als van beweging. Wie gelukkiger is dan gemiddeld, voelt zich ook vaker gezond dan mensen die zich ongelukkiger voelen dan gemiddeld. (64% tegenover 29% van de mensen die zich ongelukkiger voelen). Hoe gelukkiger je bent, hoe hoger je ook je lichamelijke en mentale gezondheid inschat.

Eet jezelf happy

Gelukkige mensen koken vaker zelf. Zo eet 79% van de gelukkige Nederlanders bijna nooit kant-en-klaarmaaltijden, tegenover 61% van de minder gelukkige Nederlanders. De eerste groep kiest in de supermarkt sneller voor gezonde producten (57% tegenover 40%) en geeft aan vaker voldoende groenten en fruit te eten (58% tegenover 45%). Gelukkige mensen blijken ook minder tussendoortjes te eten (44% tegenover 27%). Als ze het toch doen, kiezen ze wel sneller voor de gezonde varianten als noten en yoghurt (53% tegenover 21%). Mensen in de Randstad kiezen minder snel voor een koek of chocoladereep in plaats van fruit (21%) ten opzichte van de rest van Nederland (28%). Maar is het gezellig in je stamkroeg of heb je een etentje of een feestje? Dan heeft iedereen de neiging zich meer te laten gaan.

¹ Marrero, D.; Palmer, K.; Philips, E.; Miller-Kovach, K.; Foster, G. & Saha, C. (2016). *Comparison of Commercial and Self-Initiated Weight Loss Programs in People With Prediabetes: A Randomized Control Trial*. Research and Practice.

Gelukkig bewegen

Ook op het vlak van beweging doen gelukkige mensen het beter. Sportschoenen worden sneller van stal gehaald als je happy bent. Zo zeggen gelukkige mensen 2 à 3 uur per week te sporten (16% tegenover 7%). Onder de mensen die zich ongelukkiger voelen, geeft 57% van de Nederlanders aan dat ze niet sporten, tegenover 44% van de mensen die gelukkiger zijn dan het gemiddelde. Wie gelukkig is, doet ook sneller kleine sportieve activiteiten. Je kiest dan vaker voor beweging in het dagelijks leven. Korte afstanden worden daardoor eerder met de fiets of te voet overbrugd. Kortom: geluk en beweging sluiten naadloos op elkaar aan.

Virtueuze cirkel

“Als je je goed in je vel voelt, kies je eerder voor een gezonde levensstijl. En gezonde voeding en voldoende beweging creëren op hun beurt vitamines en endorfines die ervoor zorgen dat je je goed voelt. Het is een virtueuze cirkel, de positieve variant van een vicieuze cirkel. Bij Weight Watchers hebben we dat begrepen. Om deze reden maken het goed in je vel voelen en tijd nemen voor jezelf (Leef) en voldoende bewegen aan de hand van videosessies, tips & tricks (Beweeg) voortaan een fundamenteel deel uit van het nieuwe Feel Good-programma, samen met het aanleren van de keuze voor gezonde voeding (Eet). Aangepast aan de recentste voedingsinzichten werden de *ProPoints* vervangen door SmartPoints®: suiker en verzadigd vet verhogen de waarde, terwijl proteïnen de waarde net verlagen”, aldus Sabine De Prest, woordvoester van Weight Watchers”, aldus Sabine De Prest, woordvoester van Weight Watchers.

Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX tussen 4 - 11 maart 2016 bij 1000 Nederlanders van 18 jaar en ouder (foutenmarge 3,1%).