



Wat is het effect van de intelligente lockdown op onze gezondheid en leefstijl?

Respondenten

Totaal aantal: 426



19-33 Jaar: 160
34-49 Jaar: 100
50-64 Jaar: 136
64+: 30

Ondergewicht: 7
Normaal gewicht: 230
Overgewicht: 119
Obesitas: 64

Looptijd enquête: 4 t/m 20 mei 2020

Duur maatregelen intelligente lockdown: 23 maart - 1 juni 2020 (eerste versoepeling)

Sociaal welbevinden

45%

Geeft aan meer behoefte te hebben aan contact

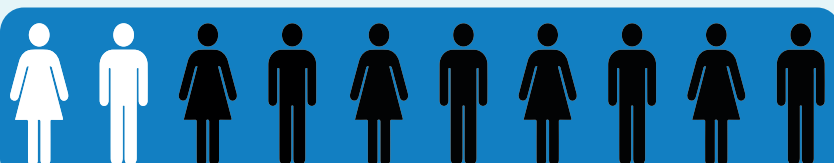
78%

Geeft aan minder contact te hebben met familie

Inkoopgedrag



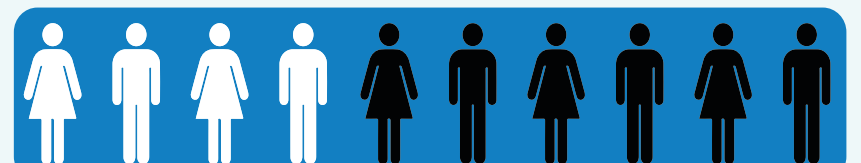
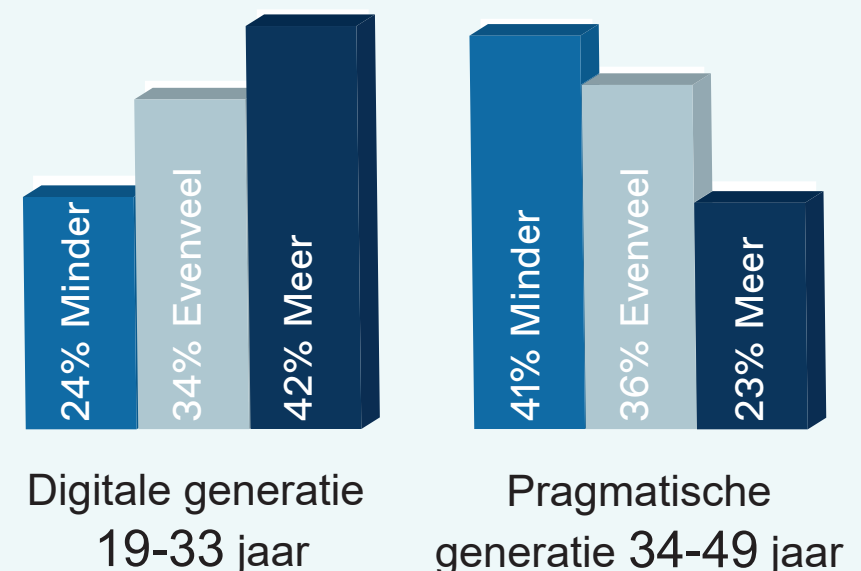
Vier op de tien mensen kopen meer lokaal



Twee op de tien mensen kopen meer gezonde boodschappen

Mentaal welbevinden

De mate waarin leeftijdsgroepen ontspanning ervaren



Vier op de tien mensen zijn meer gaan piekeren

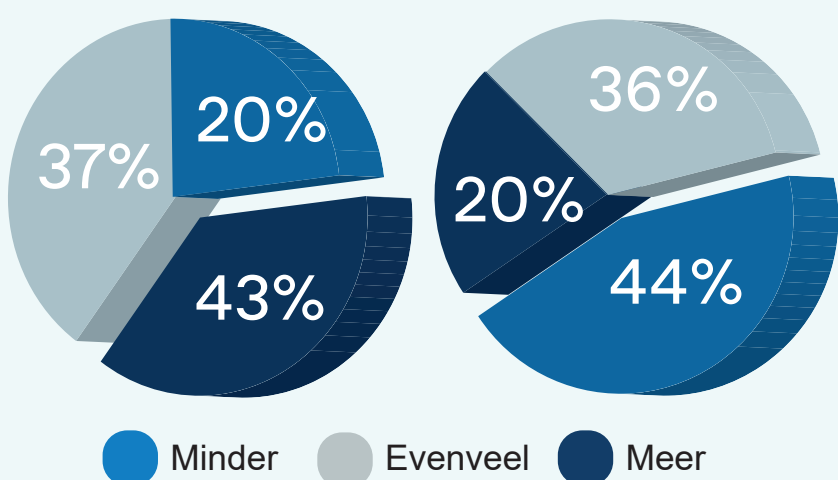


Drie op de tien mensen ervaren meer stress

Fysieke activiteiten

Activiteiten met lage inspanning

Activiteiten met hoge inspanning



Eetgedrag

26%

Geeft aan meer fruit te zijn gaan eten

26%

Geeft aan meer zoete snacks te zijn gaan eten

Alcohol consumptie

23%
Minder

56%
Evenveel

21%
Meer

Quotes

"Sinds de lockdown ben ik bewuster bezig met gezond eten"

"Ik ben meer aan het snacken uit verveling"

"Ik ben veel rustiger geworden en geniet meer"