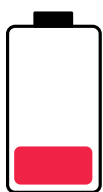


## Jak jsou vyčerpaní Češi?



**56 %**

lidí je unavených i po kvalitním spánku



**24 %**

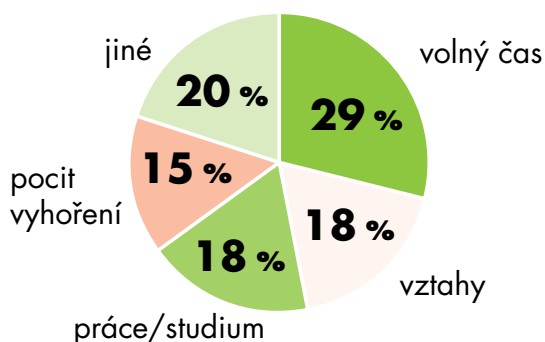
je vyčerpaných 5+ dní v týdnu



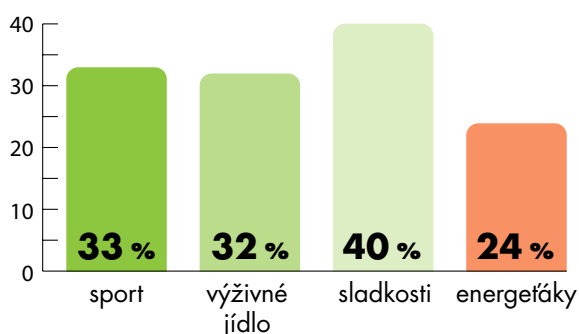
**50 %**

trpí podrážděností a špatnou náladou

### Na co má únava vliv?



### Jak Gen Z řeší únavu?



### Z čeho jsme unavení?

**Gen Z**

**77 %**

viní psychickou zátěž

**Mileniálové**

**44 %**

viní nevyváženou stravu

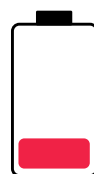
**Boomers**

**65 %**

viní pracovní zátěž

**71 %**

těch, kteří viní jídelníček ze své únavy, je ochotno ho změnit



**21 %**

lidí, je ochotných zařadit do své rutiny superfoods

### Ženy vs. muži

Konzumuje doplňky stravy

**29 %**

Zařadilo by superpotraviny

**27 %**

Pije energieřáky

**8 %**

Ženy

Ženy

Muži

**18 %**

**15 %**

**14 %**

Muži