POWERLOGY

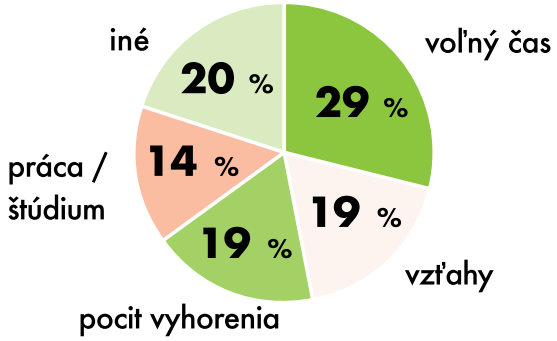
Ako vyčerpaní sú Slováci?

60 %
ľudí je unavených aj po dobrom spánku

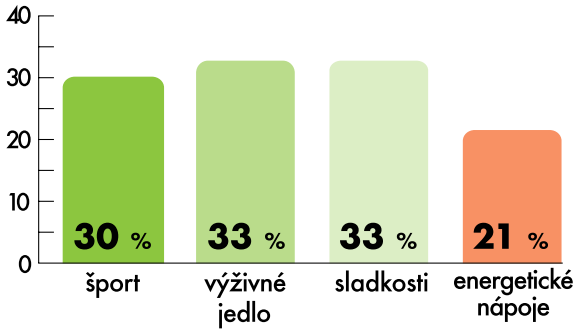
30 %
je vyčerpaných viac ako 5 dní v týždni

55 %
je podráždených a bez nálady

Čo únava ovplyvňuje?



Ako Gen Z rieši únavu?



Z čoho sme unavení?

Gen Z
70 %
psychická záťaž

Mileniáli
61 %
nedostatok spánku

Boomers
49 %
nedostatok pohybu

73 %
tých, ktorí vinia stravu zo svojej únavy, je ochotných ju zmeniť

21 %
je pripravených zaradiť superfoods do každodennej rutiny

Ženy vs. muži

	Konzumuje doplnky stravy	Zaradilo by superfoods	Pije energetické nápoje	
Ženy	33,5 %	20,4 %	8,6 %	Ženy
Muži	25,2 %	21,6 %	13,5 %	Muži