



Pressmeddelande 2014-09-17

Stillasittandet är ohälsosamt för en majoritet svenskar

Minskat stillasittande är lika viktigt som att motionera mer. 60 procent sitter stilla mellan 4-8 timmar per dag enligt en undersökning bland över 1000 personer i hela Sverige. En orsak är att många har ett stillasittande jobb vilket påverkar hälsan och bidrar exempelvis till magproblem. Undersökningen visar att i genomsnitt sitter en yrkesverksam 6,7 timmar i möten per vecka. Promenadmöten skulle kunna minska stillasittandet och 75 procent är positiva till denna mötesform.

I Sverige jobbar en heltidsanställd ungefär 225 av årets dagar. Enligt en undersökning som genomförts av Cint på uppdrag av Kellogg's är det ungefär en tredjedel som sitter ner på jobbet 5-6 timmar per dag och 2 av 3 i Sverige sitter i minst ett möte per vecka. Nu startar Kellogg's All-Bran ett initiativ för att fler svenskar ska upptäcka promenadmöten för att förbättra hälsan och startar även ett samarbete med skådespelerskan Tuva Novotny.

- Walk & Talk är ett jättebra initiativ som jag hoppas kan bidra till mer fysisk aktivitet även på jobbet. Precis som vi måste lära våra barn att det är viktigt för både kropp och hjärna att röra på sig är det viktigt för vuxna. Ett promenadmöte är en perfekt kombination av nytta och nöje, och som dessutom även ger magen motion, säger Tuva Novotny.

Magproblem är vanligt bland svenskar, men undersökningen visar att nästan en tredjedel av svenskarna gör inget för att lindra sina magproblem. En femtedel dricker mer vätska för att minska magproblemen och endast 16 procent ser motion eller mat som innehåller kostfibrer som sätt att minska magproblemen. Det är 35 procent som aldrig har tagit en promenad i samband med skol- eller jobbrelaterade möten. Sämst på att ta promenader under arbetstid är de som är 36-55 år.

Majoritet positiva till att testa mötespromenader

Det är 75 procent av respondenterna som gärna eller kanske skulle vilja ersätta ett vanligt möte med ett promenadmöte. Kvinnor är något mindre positiva än män till promenadmöten, trots att det är fler kvinnor som lider av magproblem.

- Många vet att fysisk aktivitet är bra, men att mindre stillasittande kan vara minst lika viktigt för magen är inte lika känt. Vi vill bidra till att fler gör något gott för sig själva och för magen. Några bra sätt är att undvika stress, äta mer fibrer* och daglig motion, säger Christina Flänsgrård, ansvarig för näringsinformation på Nordisk Kellogg.

Motion på arbetstid bör uppmuntras av arbetsgivaren

Arbetsgivare som uppmuntrar promenadmöten är den vanligaste anledningen till varför man skulle ta ett promenadmöte istället för ett vanligt möte. Därefter är det en kollega som skulle få dem att ta en promenad under arbetstid. Det är fler kvinnor än män som skulle ta ett promenadmöte istället för ett vanligt möte ifall en medarbetare på jobbet skulle föreslå det. Minskad stress på jobbet tror en övervägande majoritet att promenadmöten kan bidra till. Det är 84 procent som anser att promenadmöten kan ha denna positiva effekt.

Mer information om projektet: www.minimage.nu

Kellogg's All-Bran är en frukostprodukt från Kellogg Company som är världens ledande producent av spannmålsprodukter. Frukostflingan uppfanns 1894. All-Bran började produceras runt 1916. Alla varianter av Kellogg's All-Bran innehåller veteklifiber som är bra för magen. Produkten finns i tre varianter; All-Bran Regular, All-Bran Crunchy Bites, All-Bran Fibre Plus. Mer information: www.allbran.se



För intervjumöjligheter med personer som testat mötespromenader, frågor om undersökningen eller fler bilder, kontakta:

Maria Lindqvist, Prime, Tel: +46 72-538 86 47, e-post: maria.lindqvist@primegroup.com

För ytterligare information kontakta:

Christina Flänsgård, ansvarig för näringsinformation på Nordisk Kellogg, tel: +45 43 28 10 00, e-post: christina.flaensgaard@kellogg.com

Vad gör du främst för att lindra magproblem?

Ingenting	31%
Dricker mer vätska	22%
Äter mer kostfiber	16%
Motionerar	16%
Tar medicinska preparat	13%
Tar kostfibertillskott	3%

Hur ofta promenerar du i samband med skol- eller jobbrelaterade möten?

Aldrig	35%
Varje dag	21%
Några gånger i veckan	16%
Någon gång om året	11%
Någon gång i månaden	10%
En gång i veckan	8%

Skulle du vilja ersätta ett vanligt möte med ett promenadmöte, dvs. att promenera när man har ett jobbrelaterat möte?

Ja, gärna	34%
Ja, kanske	42%
Nej, aldrig	24%

Om ja, vad skulle få dig att ta ett promenadmöte istället för ett vanligt möte?

Om min arbetsgivare uppmuntrade promenadmöte	32%
Om en kollega föreslog promenadmöte	28%
Om jag kunde ta minnesanteckningar på ett enkelt sätt	25%
Om en jag fick förslag på ett lämpligt promenadstråk	11%
Annat	5%

Tror du att promenadmöten kan minska stress på jobbet?

Ja, instämmer helt	35%
Ja, instämmer delvis	49%
Nej, instämmer inte alls	16%

Fakta om undersökning: Genomförd av Cint i juni 2014 och 1040 respondenter deltog från i hela Sverige. Insamlingen skedde med digitala enkäter via e-post och utskicken gjordes i representativa kvoter med avseende på kön, ålder och region.

**10g veteklifiber om dagen bidrar till att påskynda passagen genom tarmen. All-Bran innehåller minst 3,6g veteklifiber per portion. Ät den som en del av en varierad och balanserad kost i kombination med en hälsosam livsstil. Tänk på att om du redan äter mycket fiber kan effekten variera. Det är viktigt att dricka mycket vatten när du äter fiberrik kost.*

Kellogg's All-Bran är en frukostprodukt från Kellogg Company som är världens ledande producent av spannmålsprodukter. Frukostflingan uppfanns 1894. All-Bran började produceras runt 1916. Alla varianter av Kellogg's All-Bran innehåller veteklifiber som är bra för magen. Produkten finns i tre varianter; All-Bran Regular, All-Bran Crunchy Bites, All-Bran Fibre Plus. Mer information: www.allbran.se