

# Många svenskar lever ohälsosamt på affärsresan

Att resa i jobbet är en utmaning när man vill leva hälsosamt. Det visar en undersökning från TNS SIFO på uppdrag av Resia Företag. En femtedel av svenska affärsresenärer uppger att de äter mer onyttigt när de reser i jobbet. Många sover också sämre, dricker mer öl och vin på kvällarna samt har ingen tid till träning.

– Många utsätts för fler frestelser när de reser i jobbet. Affärsresan innebär ofta sociala tillställningar med kunder och kollegor och det kan vara svårt att tacka nej till fika under mötet samt god mat och dryck på kvällen. Men samtidigt ser vi att många hotell- och konferensanläggningar satsar stort på att erbjuda sina gäster en sund meny i restaurangen, fräschare fika och ett bra gym. Affärsresenärerna ställer också allt högre krav på ett boende med gym eller närhet till löpspår och företag efterfrågar förslag på konferensaktiviteter kopplade till hälsa, säger Nina Olsson, resesäljare på Resia Affärsresor.

Undersökningen från TNS SIFO visar också att det är vanligt att man börjar dagen med en mer onyttig frukost än hemma. Forskaren, PT:n och kostrådgivaren Louise Andersson på Vetenskapshälsan bekräftar också att det är vanligt att affärsresenärer har svårare för att leva hälsosamt och att många inte hinner träna.

– För många är maten den största boven när man reser mycket i jobbet. Det är svårt att få tag på bra mat under själva resorna och det är fortfarande vanligt med kanellängder och tårter på mötesbordet. Har man varit på resande fot en hel dag och slarvat med måltiderna är det inte konstigt att man inte kan låta bli godsaker på eftermiddagen. Att "äta för andras skull" är också vanligt och det kan vara ännu svårare att säga nej i affärssammanhang, säger Louise Andersson.

## Topp 5 – Så påverkas hälsan negativt på affärs- och konferensresan\*

1. Att jag äter mer onyttigt
2. Att jag sover sämre
3. Att jag dricker mer öl och vin på kvällarna
4. Att jag inte hinner träna
5. Att jag inte kan låta bli fika och godsaker vid mina möten

## PT:ns bästa tips för att hålla dig i form på affärsresan

- Planera och prioritera. Ät ren mat, frukt och grönt.
- Ta med dig eget mellanmål
- Ta vara på vardagsmotionen – en snabb promenad före mötet

Fler tips från Louise Andersson – PT, forskare och kostrådgivare på Vetenskapshälsan – på <http://www.resia.se/foretag/nyheter/halsotank-pa-affarsresan>

*\*Undersökningen är genomförd av TNS SIFO. 1 120 intervjuer utfördes på ett riksrepresentativt urval av kvinnor och män i åldern 18-79 år och som har minst två resdagar om året i tjänsten.*

## För mer information, kontakta gärna:

Karin Wadmark, produktchef för affärsresor Resia AB, tfn: 0705-34 46 47, e-post: [karin.wadmark@resia.se](mailto:karin.wadmark@resia.se)

*Resia AB är ett värderingsstyrt försäljningsbolag med tillgänglighet, kompetens och personligt engagemang i fokus. Verksamheten omfattar affärsresor, grupp- och konferensresor, möten, events och kongresser samt semesterresor. Resia har 46 kontor runt om i landet och en försäljning både via personlig service och online. Hos Resia jobbar branschens vassaste och mest passionerade resesäljare med lång erfarenhet av resebranschen. Företaget etablerades 1974, och är en av de dominerande aktörerna på den skandinaviska resebyråmarknaden.*