



## Dieta, esercizio fisico e lettura in vacanza: ecco che cosa rivelano gli italiani.

**Un'indagine di Readly e YouGov mette in luce che i nostri connazionali sono più attenti al benessere quando vanno in ferie rispetto agli altri europei intervistati.**

Milano, 24 giugno 2020 - Non solo all'inizio dell'anno: anche l'estate porta con sé i buoni propositi che, mai come in questo momento, sembrano per gli italiani all'insegna del benessere fisico e mentale.

Secondo un'indagine svolta dall'istituto di ricerca YouGov per Readly in previsione del periodo estivo<sup>1</sup>, infatti, il 92% degli italiani intervistati pensa che impegnarsi per il proprio benessere, fisico e mentale, sia fondamentale. Questa percentuale scende al 47% per gli inglesi e al 61% degli olandesi, per esempio.

In particolare, il 67% degli italiani ritiene che in vacanza sia importante non farsi mancare un programma di esercizi per migliorare la propria forma fisica; il 60% pensa invece che sia fondamentale seguire una dieta; il 65% vorrebbe dedicarsi al proprio benessere mentale leggendo libri o riviste, il 30% approfondendo invece tecniche di meditazione.

Leggere libri e riviste, in particolare, è per gli italiani una fonte di relax (54%) e un modo per imparare qualcosa di nuovo (49%), oltre che per evadere dalle preoccupazioni quotidiane, concedendosi qualche momento di distrazione (40%).

Secondo i dati che emergono dall'indagine di YouGov per Readly, gli Italiani si affidano inoltre per il proprio benessere per lo più ai consigli di familiari e amici (37%) e di riviste online e digitali (34%).

Solo il 21% degli italiani intervistati ha dichiarato di ritenersi soddisfatto per il proprio stato di benessere e di non avere in programma alcuna azione per migliorarsi approfittando delle vacanze estive. In ogni caso, gli italiani appaiono in generale più attenti alla propria forma rispetto agli altri europei intervistati: solo il 30% degli inglesi, il 32% dei tedeschi e degli svedesi è infatti preoccupato di rimettersi in forma fisicamente dopo i mesi invernali. A pensare al benessere mentale sono invece solo il 17% di olandesi, di svedesi e il 20% di inglesi. Il 47% degli inglesi e il 45% degli svedesi dichiara di non avere preoccupazioni in merito al proprio benessere fisico e mentale e di non volersi prendere alcun impegno in tal senso in vista dell'estate.

*"Il periodo di lockdown vissuto da tutti i paesi europei ha certamente portato le persone – pur in maniera diversa – a preoccuparsi del proprio stato di benessere fisico e mentale in previsione dell'estate. Questo è particolarmente evidente nei risultati della ricerca commissionata da Readly, l'app per la lettura delle riviste digitali, da cui emerge la decisa propensione degli italiani a dedicare del tempo a sé stessi in questo periodo. Dal nostro punto di vista è ovviamente molto entusiasmante che i lettori italiani ritengano importante dedicarsi alla lettura per trovare ispirazione e consigli per favorire il proprio benessere fisico e mentale"*, afferma Marie Sophie Von Bibra, Head of Growth per l'Italia di Readly.

In particolare, nel solo mese di aprile la lettura di riviste di benessere sulla piattaforma Readly è aumentata del 223% da parte degli italiani rispetto al mese precedente.

Un sondaggio effettuato da Readly intervistando i propri abbonati italiani<sup>2</sup> fa emergere inoltre la propensione alla lettura in digitale di libri, quotidiani e riviste per comodità: vi si può accedere da qualsiasi luogo (74%) ed è sempre a portata di mano (67%), oltre ad offrire una scelta maggiore di letture, consentendo di scoprire nuove possibilità e passioni (46%).

<sup>1</sup> Il sondaggio è stato condotto dall'istituto di analisi YouGov nel periodo 19-24 marzo 2020 per un totale di 7379 interviste CAWI a persone di età pari o superiore a 18 anni in Svezia, Regno Unito, Germania, Italia e Paesi Bassi. Per l'Italia sono state intervistate 1034 persone.

<sup>2</sup> Readly User Survey, interviews on 922 Readly Italian subscribers, November 2019

**Readly** è un servizio in abbonamento digitale che consente l'accesso illimitato a circa 5000 riviste italiane e internazionali tramite un'unica app. Fondata da Joel Wikell in Svezia nel 2012, Readly è oggi una delle principali aziende nel mercato degli abbonamenti a riviste digitali in Europa, con utenti in 50 paesi. In collaborazione con circa 800 editori in tutto il mondo, Readly sta digitalizzando l'industria delle riviste. L'obiettivo è portare la magia dell'editoria periodica nel futuro, consentendo la scoperta e la sopravvivenza di contenuti di qualità. Nel corso del 2019 Readly ha distribuito oltre 120.000 periodici, che sono stati letti 83 milioni di volte. [www.readly.it](http://www.readly.it).

Per ulteriori informazioni alla stampa:

Ufficio Stampa Readly

Daniela Sarti

daniela.sarti@readly.com

Tel. 335 459432