

## Nyhet

2019-09-11

# ICA och Friskis&Svettis vill samarbeta för en bättre folkhälsa

*ICA och Friskis&Svettis ingår ett långsiktigt samarbete med ambitionen att tillsammans förbättra folkhälsan i Sverige. Genom att guida och inspirera till hälsosamma val vill de två aktörerna inom mat respektive rörelse få fler att motiveras till en sundare vardag och livsstil.*

Tillsammans kommer ICA och Friskis göra gemensamma satsningar för att inspirera, guida och engagera målgruppen till en hälsosammare vardag. Kost och rörelse är tätt sammankopplade och driver varandra. Tränar vi mer frekvent ökar vårt intresse för hälsosam mat. Och vice versa. Enligt en undersökning gjord av analysföretaget Augur på uppdrag av ICA och Friskis väljer 20 procent att skipa träningen för att de tycker att de har ätit dåligt.

ICAs ambition är att ge matinspiration och hälsosamma recept som bidrar till en större medvetenhet, och även slå hål på en del myter, om matens hälsopåverkan.

- Vi märker ett stort intresse för hälsa och vi vill guida och inspirera Friskis medlemmar och ICAs kunder kring kostens betydelse kopplat till en hälsosam och aktiv livsstil. Vi vill göra varje dag lite enklare, så också inom hälsa, säger Paula Frösell, dietist och ansvarig för ICAs hälsokommunikation på ICA Sverige.

Friskis&Svettis har under sina 41 år inte bara byggt upp en stor kunskap, utan också ett förhållningssätt till träning som något härligt och otvunget.

- På Friskis förhåller vi oss till mat på samma sätt som vi gör till träning. Det ska vara lustfyllt, fritt och otvunget. På så sätt skapas en träningsmiljö, där var och en får vara precis som den är. Tillsammans med ICA har vi nu en unik möjlighet att göra skillnad för ännu fler människor, säger Susanne Jidesten, generalsekreterare Friskis&Svettis.

Samarbetet tar avstamp i Träningsbekännelser, en undersökning som ligger till grund för de initiativ och den kommunikation som kommer rullas ut under hösten. På uppdrag av ICA och Friskis har analysföretaget Augur frågat 2100 svenskar om deras kost- och



träningsvanor, och framförallt deras motivation, variation och ursäkter kopplat till kost, rörelse och hälsa. Undersökningen visar bland annat att 20 procent hoppar träningen för att de tycker att de har ätit dåligt. 61 procent av Friskis-medlemmarna är intresserade av matinspiration kopplat till träning, och hela 84 procent av medlemmarna är intresserade av hälsosam mat.

Läs mer om svenska folkets träningsbekännelser på [friskisvettis.se/traningochmat](http://friskisvettis.se/traningochmat)

ICA och Friskis har stor kunskap om kost respektive rörelse. De har dessutom många likheter - de är lokala och möter en stor del av svenskarna varje vecka. Tillsammans har de en stor möjlighet att göra skillnad för svensk folkhälsa.

**För mer information**

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52,  
[ica.se](http://ica.se), [icagruppen.se](http://icagruppen.se)

