



## Fyra av tio dricker mer – så förändras svenskarnas livsstilsvanor på semestern

När vardagslivet pausas tar njutningen över. En ny Sifo-undersökning som resebyrån Ticket låtit genomföra visar att fyra av tio svenskar dricker mer på semestern, och en fjärdedel äter mindre hälsosamt – men många använder också semestern till att läsa, sova och återhämta sig.



När vardagens rutiner byts mot sol, ledighet och fria dagar förändras också våra livsstilsvanor. Fyra av tio svenskar dricker mer alkohol än hemma och drygt en fjärdedel äter mindre hälsosamt under semestern. Samtidigt använder många ledigheten till att varva ner: nästan var tredje läser mer, cirka var fjärde sover längre och tolv procent uppger att de är mer intima med sin partner – tecken på att semestern ger tid för både vila och närhet.

– Semester handlar om att bryta mönster och det syns tydligt i resultatet av vår undersökning. Många tillåter sig att njuta mer och släppa på kraven, men det finns också en stark längtan efter återhämtning – att läsa, sova och vara närvarande. Det är två sidor av samma mynt och just den balansen som gör semestern så viktig, säger Tiyoneh Jah, PR- och kommunikationsansvarig på Ticket.

Resultatet visar också att 20 procent rör på sig mer under semestern – men nästan lika många rör sig mindre (15 procent). För vissa blir resan en paus från prestationsfyllda

rutiner, medan andra ser semestern som en chans att komma i gång.

Bara 15 procent uppger att de inte förändrar sina livsstilsvanor alls när de reser. För de allra flesta är semestern alltså en tydlig brytpunkt – en tid då vardagens regler byts mot frihet, spontana val och mer tid för sig själv.

**Om undersökningen:**

*Undersökningen är baserad på ett riksrepresentativt urval av den svenska befolkningen 18–79 år och genomfördes av Kantar Sifo på uppdrag av Ticket.*

**Tiyoneh Jah**

PR- & kommunikationsansvarig

076-773 34 54

tiyoneh.jah@ticket.se

Ticket Privatresor är Nordens största privatresebyråkedja som ägs av det privata investmentbolaget Braganza. Under varumärkena Ticket, Airngo och Charter erbjuder vi marknadens bästa utbud av resor från över 400 olika flygbolag, charterbolag, researrangörer, rederier, hotell och hyrbilsföretag. Verksamheten drivs idag genom 16 sajter i 10 länder tillsammans med 65 butiker i Sverige och Norge där online och butik samverkar under en omnikanal-strategi.