



## Slik endrer nordmenn livsstilsvanene sine på ferie

Ferie gir rom for å senke skuldrene – og endre vaner, enten det dreier seg om å nyte mer mat og drikke eller roligere dager med mer søvn, lesing og tid til å hente seg inn.



Når hverdagslige rutiner byttes ut med ferie og fritid, endres livsstilsvanene seg. En ny Sifo-undersøkelse utført på oppdrag fra Ticket viser at fire av ti nordmenn drikker mer alkohol enn hjemme, og 29 prosent oppgir at de spiser mindre sunt i ferien. Samtidig bruker mange fridagene til å roe ned: nesten én av tre leser mer, nesten én av fire sover lengre, og 13 prosent sier at de blir mer intime med partneren sin – tegn på at ferien gir tid både til hvile og nærhet.

– Ferie handler om å bryte mønstre, og det ser vi tydelig i resultatene. Mange tillater seg å nyte mer og slippe kravene, men det finnes også et sterkt behov for hvile og tilstedeværelse – å lese, sove og koble av. Det er to sider av samme sak, og nettopp den balansen gjør ferien så verdifull, sier Tiyoneh Jah, PR- og kommunikasjonsansvarlig i Ticket.

Undersøkelsen viser også at 23 prosent beveger seg mer i ferien – nesten like mange som beveger seg mindre (17 prosent). For noen blir reisen et avbrekk fra prestasjonsfylte treningsrutiner, mens andre ser ferien som en mulighet til å komme i gang.

Kun 12 prosent oppgir at de ikke endrer livsstilsvanene sine i det hele tatt når de reiser. For de aller fleste markerer ferien altså et tydelig brudd – en tid der hverdagens regler byttes ut med frihet, spontane valg og mer tid til seg selv.

**Om undersøkelsen:**

*Undersøkelsen er basert på et landsrepresentativt utvalg av den norske befolkningen mellom 18 og 79 år, gjennomført av Kantar Sifo på oppdrag fra Ticket.*

**For mer informasjon, vennligst kontakt:**

Tiyoneh Jah

PR- og kommunikasjonsansvarlig, Ticket

+46 76 773 34 54

[tiyoneh.jah@ticket.se](mailto:tiyoneh.jah@ticket.se)

**Om Ticket**

Ticket er Nordens største feriereisebyråkjede med salg via butikk, på telefon og online. Ticket selger reiser fra samtlige ledende charterselskap, reisearrangører, cruisereederier, flyselskap, hotell og leiebilselskap. Ticket har 68 butikker i Norge og Sverige og online salg i 10 land under varemerkene Ticket, AirnGo og Charter. Ticket Feriereiser eies av investeringselskapet Braganza