

Mer alkohol och ohälsosam mat under semestern – men även mer sömn och träning

Förändringar i livsstilsvanor tillhör standard under semestern. Drygt 8 av 10 svenskar uppger att de på ett eller annat sätt ändrar sina levnadsvanor när de reser utomlands på semester. Den vanligaste förändringen, som hälften av de svenska resenärerna uppger, är högre alkoholkonsumtion. Detta visar Tickets Sifundersökning.

Den absolut vanligaste förändringen i samband med en utlandssemester, som 50 procent av resenärerna uppger, är högre alkoholkonsumtion. Minst vanligt är det omvända – endast 1 procent uppger att de dricker mindre alkohol när de reser utomlands på semester. Män tenderar i högre grad att dricka mer alkohol än kvinnor (52 procent respektive 47 procent). Det är vidare stor skillnad mellan olika åldersgrupper. Bland resenärer i åldern 41-50 år uppger 62 procent att de konsumerar mer alkohol vid en utlandsresa, medan motsvarande siffra i åldersgruppen 66-79 endast är 29 procent. Det går också att se markanta skillnader mot tidigare undersökningar. I Tickets Sifundersökning inför våren och sommaren 2016, genomförd den 11-17 februari 2016, svarade endast 35 procent att de dricker mer alkohol under en semester – att jämföra med dagens 50 procent.

Alla resenärer förändrar dock inte sina livsstilsvanor till det sämre under en utlandssemester jämfört med hemma. Visserligen väljer fler semesterfirare att äta mindre hälsosam mat när de reser utomlands (30 procent), men det är också många som uppger att de rör på sig/tränar mer (23 procent). Inför våren/sommaren 2016 uppgav endast 8 procent att de tränar mer under resan. Idag uppger dessutom fler att de sover mer under semesterresan, 31 procent idag jämfört med 20 procent för 1,5 år sedan.

Förändrar du vanligtvis dina livsstilsvanor under semestern? I så fall, hur då?

1. Dricker mer alkohol (50 procent)
2. Läser mer (40 procent)
3. Sover mer (31 procent)
4. Äter mindre hälsosam mat (30 procent)
5. Rör på sig/tränar mer (23 procent)
6. Rör på sig/tränar mindre (19 procent)
7. Använder sociala medier mindre (18 procent)
8. Sover mindre (7 procent)
9. Använder mer nikotin (6 procent)
10. Äter mer hälsosam mat (6 procent)
11. Läser mindre (4 procent)
12. Använder sociala medier mer (4 procent)
13. Använder mindre nikotin (1 procent)
14. Dricker mindre alkohol (1 procent)
15. Inget av ovanstående (17 procent)

Källa: Tickets Sifundersökning, riksrepresentativt urval

För mer information kontakta:

Katarina Daniels

PR- och kommunikationsansvarig Ticket Privatresor

katarina.daniels@ticket.se, 073-683 06 32

Om Ticket: Ticket Privatresor är Nordens största privatresebyråkedja med försäljning i butik, på telefon och online. Ticket säljer resor från samtliga ledande charterbolag, researrangörer, kryssningsbolag, flygbolag, hotell och hyrbilsföretag. Marknadsandelen uppgår till cirka 25 procent av alla privatresor sålda genom fysiska resebyråer och nätresebyråer i Sverige. Ticket har 71 butiker i Sverige och Norge, och bedriver onlineförsäljning under varumärkena Ticket och AirnGo i Sverige, Norge, Danmark, Finland och Tyskland. Försäljningen uppgår till ca 5,8 miljarder kronor och bolaget har ca 330 årsanställda. Ticket Privatresor ägs av investmentbolaget Braganza.