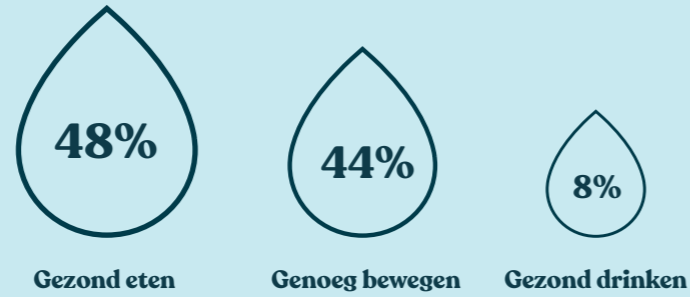


## Gezond leven

### Wat is het eerste waaraan u denkt bij de woorden "Gezond Leven"?

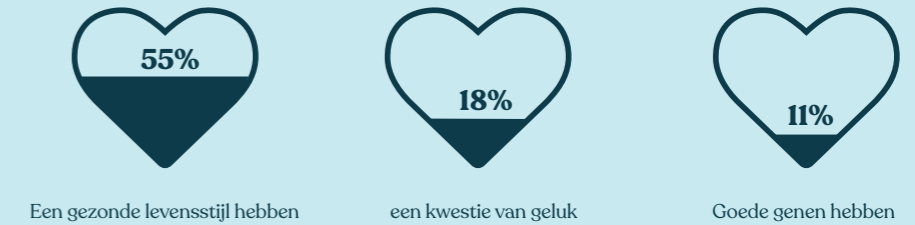
Gezond leven wordt in de eerste plaats geassocieerd met gezond eten en voldoende beweging, maar vooralsnog veel minder met gezond drinken.



## Geheim voor goede gezondheid

### Wat is volgens u het belangrijkste geheim voor een goede gezondheid?

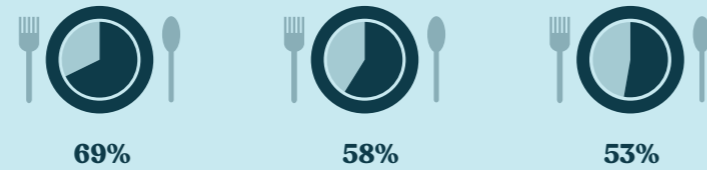
Iets meer dan de helft van de respondenten (55%) legt de verantwoordelijkheid voor een goede gezondheid bij het eigen gedrag.



## Voedingsgewoonten

### Top 3 van de vermelde voedingsgewoonten

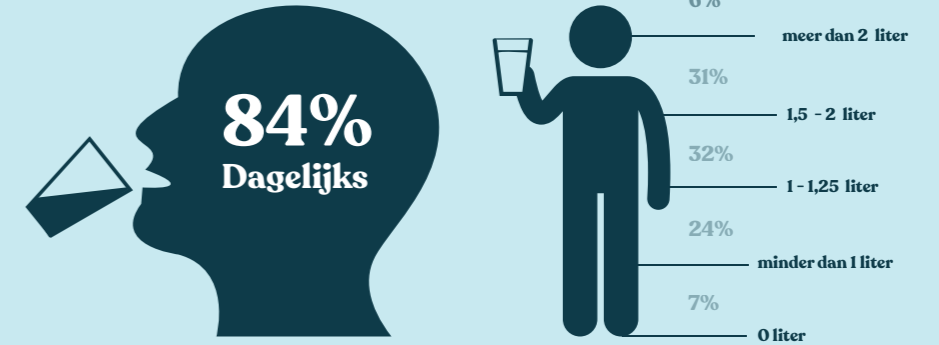
De drie meest algemene voedingsgewoonten zijn zoveel mogelijk zelf koken (69%), zoveel mogelijk verse producten eten (58%) en kiezen voor seizoensgroenten en -fruit. (53%)



## Water drinken

### Hoe vaak drinkt u water?

Ongeveer één op drie Belgen drinkt 1,5 liter of meer water per dag.

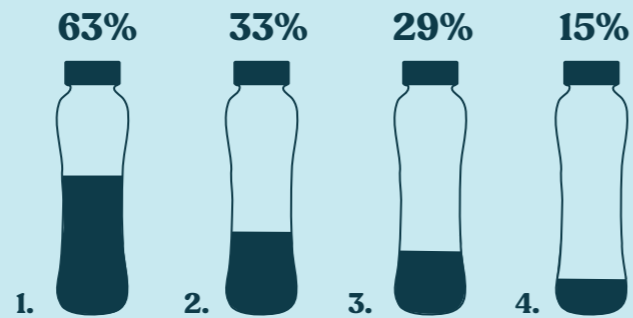


## 'Beter drinken': betekenis

### Wat betekent "Beter drinken" voor u?

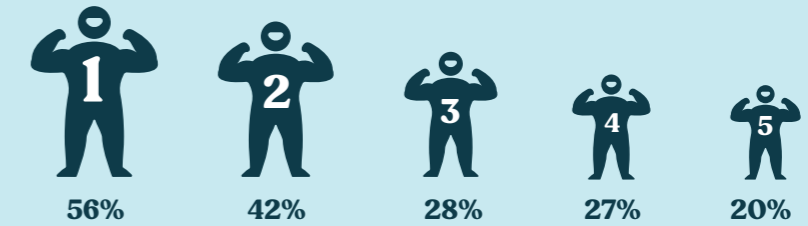
1. Voldoende drinken
2. Zo natuurlijk mogelijk drinken
3. Zo zuiver mogelijk drinken
4. Verantwoord drinken

'Beter drinken' betekent voor zes op de tien respondenten vooral voldoende drinken. De andere aspecten van 'beter drinken' volgens de SPA®-filosofie, worden vooralsnog beduidend minder aangeduid.



## Beter leven

### Wat zijn, voor u persoonlijk, de 3 belangrijkste elementen om u in staat te stellen vandaag "Beter te Leven"?



## Toekomst

### Fysieke en geestelijke gezondheid

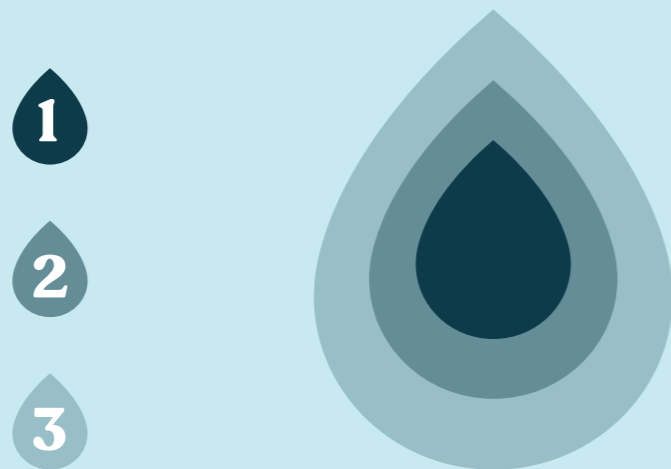
gecombineerd met plezier hebben in het leven zijn de belangrijkste elementen op dit ogenblik en men schat in dat deze nog aan belang zullen winnen in de komende 20 jaar.

### Genoeg geld hebben, work-life balance,

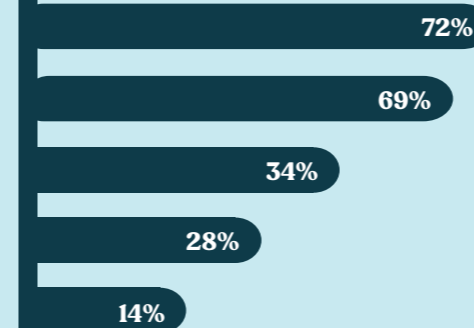
familie, gezin en veiligheid vormen een tweede cluster van elementen die zullen winnen aan belangrijkheid.

### Jobs, reizen en het relationele

vormen de minst belangrijke cluster waarvan een substantieel deel van de mensen aangeeft dat deze minder belangrijk zullen worden in de toekomst.



## Maatschappelijke & persoonlijke prioriteiten



### De antwoorden hieronder zijn de zaken waar mensen het meeste belang aan hechten.

- Mijn gezondheid
- Mijn familie
- Mijn persoonlijke vrijheid
- Mijn koopkracht
- De uitstoot van broeikasgassen verminderen



**Beter drinken. Beter leven.**