

CÓMO VIVEN LA SALUD

- Consideran importante descansar durante el fin de semana (78% vs 71%).
- También conceden más importancia que la media sentirse bien emocionalmente como físicamente (89% vs 80%).

RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN

- Prestan más atención a la composición de los productos alimenticios que compran (70% vs 64%).

CÓMO VIVEN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Los no deportistas tienen menos intención que la media de iniciar deporte, 6 de cada 10 tienen poca o ninguna (61% vs 48%).
- Entre quienes hacen ejercicio físico lo hacen para mejorar su estado físico (71% vs 64%) y para despejar la mente (65% vs 56%).

CÓMO VIVEN EL DESCANSO Y EL SUEÑO

- Para los Millennials gallegos el descanso está relacionado principalmente con dormir (70% vs 61%).
- Cómo los madrileños buscan calidad de descanso (69% vs 59%).
- Para mejorar el descanso buscan regularidad en sus rutinas: horario constante para irme a dormir y despertarme (39% vs 32%) Controlar rutinas de sueño (64% vs 59%).
- Y el origen de sus problemas para conciliar el sueño son las preocupaciones diarias (63% vs. 53%).

CÓMO VIVEN EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Su pareja es el apoyo cuando tienen algún problema anímico (41% vs 37%).
- La causas y detonantes de sus estados de ánimo son los problemas económicos (43% vs 35%).

