

GARMIN  
HeLSe-RAPPORT 2020

[Version: NO 2020-06-08]

*Dette er ikke hvilket som helst år – det vet både du, jeg og alle andre mer enn godt. I skrivende stund har vi ikke overblikk over alle konsekvensene av pandemien, men det vi vet er at livet må gå videre på et vis. Når mange mennesker tvinges inn i ufrivillig karantene, betyr jo ikke det at behovet for å bevege seg, organisert eller spontant, i gruppe eller ensom majestet, blir mindre. Vi trenger mer enn noen gang å bevege oss og holde kroppen frisk og motivasjonen oppe.*

FoRORDFo

Også i år har vi undersøkt nordmenns treningsvaner, hva som er drivkraften bak og hvordan treningen får oss til å føle oss. Hvordan vi foretrekker å trene, for eksempel med en partner, et familiemedlem eller en arbeidskollega, har vi fortsatt kontroll på. Samtidig ser vi at seniortreningen er en trend som fortsetter å vokse.

Helse er, som kjent, et vidt begrep, og derfor har vi denne gangen sett på nærmere på stress og søvn i relasjon til trening. Alt henger sammen med alt!

Garmins oppdrag styres av en ambisjon om å forstå og løse problemer i folks treningshverdag. Bare da kan vi utvikle oss og bli klokere – gjennom ny kunnskap og ny innsikt.

Helt siden 2003 har vi hjulpet mennesker til å utvikle aktive liv. Digitale løsninger med GPS-klokker som måler hvor lenge man trener, hvor langt man løper, går eller sykler, tempo, puls, kaloriforbrenning, søvn, stress og andre helsefaktorer gjør treningen morsommere og mer effektiv. Det gir også oversikt over den generelle dagsformen og hvordan utviklingen er over tid.

Fremtidens sportsklokke er mye mer en helseklokke enn en treningsklokke, og det er først og fremst helseperspektiver som gjør at vi fordyper oss i nordmenns treningsvaner. Det vil vi gjøre årlig, og årets resultat har du nå foran deg i Garmin Helserapport 2020



 Marcus Bjärneroth, PR-ansvarlig Garmin Nordic

04: Færre trener på grunn av korona

05: Ny undersøkelse: Trening og avslapping viktigst for å redusere stress

INNHOLD

06: Over tre millioner nordmenn sliter med søvn

07: Vi gir oss selv dårlig kroppsbilde

08: Fakta fra undersøkelsen

PRODUKSJON

Garmin Helserapporten 2020 er utført av Garmin i samarbeid med kommunikasjonsbyrået King Street Communication

KILDE

Norstat-undersøkelse er gjennomført på oppdrag av Garmin i mars 2020. Undersøkelsen er basert på webintervjuer med 1457 nordmenn over 18 år som trener regelmessig minst én gang i uken.

Kontaktinformasjon

Ønsker du å komme i kontakt med Garmin,   
ikke nøl med å gi beskjed!

Marcus Bjärneroth  
PR-ansvarlig  
Garmin Nordic   
Tel. +46 0766-20 26 03

OM GARMIN

Laget for varighet. Tre enkle ord som beskriver produktene, selskapet, forretningskulturen og fremtiden. Som en ledende verdensomspennende leverandør av GPS-navigasjon, er vi forpliktet til å lage førsteklasses produkter for bil, fly, båt, friluft og sport som er en viktig del av kundenes liv.

©2020 Garmin. Garmin er et registrert varemerke eid av Garmin Ltd og deres datterselskap. Alle andre varemerker, produktnavn, selskapsnavn og tjenestenavn tilhører og eies av sine respektive eiere. Alle rettigheter er forbeholdt.

Færre trener på grunn av korona

**Nesten halvparten av alle nordmenn oppgir at de trener mindre på grunn av koronasituasjonen. Samtidig er styrketrening nå langt mer populært enn ballsport.**

**Rutinebrudd gjør det vanskeligere å trene**

Undersøkelsen viser at 1 av 3 ikke trener mer fordi de ikke vet hva de skal trene. Når man ikke lenger kan følge etablerte rutiner, kan det gå på bekostning av treningen. Da kan det være lurt å bruke moderne teknologi for å opprettholde motivasjon.

– Flere har fått hverdagen snudd på hodet, inkludert de som er vant til å trene på treningssentre. Det kan være vanskelig å få trent når du blir tvunget ut av rutinen din. I den nye hverdagen kan det være smart å logge treningen i apper og lignende. Da holder du lettere motivasjon og inspirasjon - også når rutinene endres, sier Andrew Søgaard i Garmin Norge.



Mange trener styrke med vekter på treningssentre, som ble pålagt å stenge som følge av koronasituasjonen 24. mars.

**Vekter veier tyngst - styrketrening mer populær**Om vi ser tallene i sammenheng, er ikke det et overraskende funn. Styrketrening blir stadig mer populært, særlig blant unge. Nesten 65 prosent av alle menn og 55 prosent av alle kvinner i aldersgruppen 18 til 29 oppgir at de regelmessig trener styrke. Det gjør styrketrening til den mest populære treningsformen blant unge. Det er langt mer populært enn ballsport, som kun 7 prosent av befolkningen trener til vanlig.

**Gåing og powerwalking er nordmenns favoritt**

Også løping er populært blant respondentene i den yngste aldersgruppen. Undersøkelsen viser at nesten halvparten inkluderer løping i treningen sin. Den vanligste og mest populære treningsformen i Norge – uavhengig av alder – er imidlertid gåing eller powerwalking, som er særlig vanlig blant de over 65.

**– All mosjon gir helsegevinster.**

Det kan være like bra – om ikke bedre - å mosjonere regelmessig som å trene anstrengende i ny og ne. I tillegg er det veldig bra om folk ikke blir sittende inne på hjemmekontoret hele dagen, og legger inn litt mosjon i hverdagen, som for eksempel en skogstur. All trening gir helsegevinster, forteller Søgaard, og fortsetter:

Også i mosjon kan man bruke moderne teknologi til å måle puls, hastighet og kaloriforbrenning. Når man ser progresjon og helsegevinster med selv enkel mosjon, vil det være enklere å motivere seg neste gang.

Trening og avslapping viktigst for å redusere stress

**Fysisk aktivitet reduserer stress. Garmin Helseundersøkelse 2020 viser at halvparten av alle nordmenn mener at trening er viktig for å håndtere stress.**

Mer enn fire av ti nordmenn oppgir at de opplever stress flere ganger i uken, og 15 prosent sier at de er stresset nesten hver dag. Det er verken bra for kropp eller hode. Heldigvis har flere fått øynene opp for at fysisk aktivitet reduserer stress. Å trene er nå blitt nesten like vanlig for å håndtere stress som å slappe av.

– Vi lever mye mer stressede liv enn tidligere og mange har nok følelsen av at de aldri rekker det de skal, sover nok eller presterer godt nok på jobb, studier eller overfor familien. Det setter seg i kroppen og kan ha negative konsekvenser for helse. Trening er påvist å være en effektiv måte å få ned kroppens stressreaksjoner, sier Marcus Bjärneroth, PR-ansvarlig i Garmin.

**De yngste stresser mest**

De mellom 18 og 29 er mest stresset. Sammenliknet med resten av befolkningen, er det dobbelt så mange i denne gruppen som opplever stress hver dag. Tallet er også høyt for folk i alderen 30 til 49, og litt høyere hos kvinner enn menn.

– Det er ikke overraskende at stressnivået er høyest hos unge voksne og voksne som er i foreldrefasen av livet. Å sjonglere studier, parforhold, barn og jobb krever mye og det blir lite av søvn og egentid. Det er derfor positivt at så mange som nesten halvparten mener at trening reduserer stress fordi det også gir bedre helse på sikt, sier Bjärneroth.

Dersom vi er utsatt for mye stress over lang tid, kan det medføre helseproblemer. Derfor er det viktig at man lærer seg teknikker for å redusere stressnivået. Blant de spurte i undersøkelsen mellom 30 og 49, oppgir 75 prosent av kvinnene og 62 prosent av mennene at trening er viktigst for å håndtere stress.

**Flere logger treningen**

Stadig flere av oss loggfører trening gjennom apper og treningsklokker. 35 prosent av menn i alderen 30 til 49 sier at det er viktig at treningen blir registrert, og de fleste pleier å loggføre hvor langt de har gått, syklet og løpt. Dette kan gi mestringsfølelse og redusere stress.

– Med moderne teknologi kan man måle stressnivået sitt og enkelt endre vaner, noe som gjør det mulig å se om tiltakene har effekt. Loggføring av trening gir også et mer realistisk bilde på form og stressnivå. Kanskje vil du oppdage at treningen var bedre selv om du trodde du hadde en dårlig dag? Det samme gjelder stress. Mange føler de har mer stress i kroppen enn de faktisk har. Når de oppdager det vil stressnivået ofte i seg selv blir redusert, sier Bjärneroth.



**Over tre millioner nordmenn sliter med søvn**

**Søvnmangel er nærmest blitt et folkehelseproblem, og hele 6 av 10 nordmenn har søvnproblemer. Stadig flere velger å trene for å løse problemet.**

I undersøkelsen oppgir hele 20 prosent av kvinnene og 11 prosent av mennene at de har problemer med å sovne. Videre oppgir nesten én av tre at de våkner i løpet av natten.

– Rundt én av ti lider av insomnia og har søvnproblemer som har vart i minst tre måneder. Vår undersøkelse tyder på at søvnproblemene er større enn antatt. Vi sover jevnt over dårlig, uten at det er så ille at vi oppsøker lege, sier Marcus Bjärneroth, PR-ansvarlig i Garmin.

**Vi trenger søvn for å prestere godt og ha det bra**Til tross for at mange nordmenn har søvnproblemer, oppgir hele 4 av 10 at de ikke gjør tiltak for å forbedre søvnen sin. Det kan gå på bekostning av helsen.

[Forskning viser at mindre enn syv timer søvn over lengre perioder får cellene våre til å fungere dårligere, blant annet ved at de eldes raskere.](https://forskning.no/sovn/slik-pavirker-darlig-sovn-kroppen-din/459393) I tillegg gjør søvnmangel at vi presterer dårligere og svekker konsentrasjonsevnen vår.

Undersøkelsen viser også at det er de mellom 18 og 49 år som strever mest med å sovne, mens de over 50 våkner mest i løpet av natten. Hele 1 av 3 mellom 18 og 29 sier at de sliter med innsovning. Samlet er det flest i aldersgruppen mellom 18 og 29 som peker på stress som årsak til søvnmangelen.

**Søvnovervåkning kan virke beroligende**

På nettet finnes det mange tips til hvordan man kan forbedre søvnen: alt fra å trappe ned på koffeininnholdige drikker til å meditere. Flere av disse tipsene kan hjelpe, men ikke alltid. Mange vanlige søvnforstyrrelser baserer seg på subjektive plager, blant annet knyttet til bekymringer og stress. Mange kan også oppleve at søvnen blir en stressfaktor i seg selv. I undersøkelsen oppgir nesten halvparten av respondentene at de har brukt eller vurderer å bruke en app for å måle søvnkvaliteten.

– Kroppen trenger å slappe av for å klare å sovne. Når vi stresser rundt søvn, kan det føles som om vi ikke sover i det hele tatt. Med moderne teknologi kan man måle søvnkvalitet, og ved å endre vaner kan man se direkte om det gir resultater og om man får bedre søvn. Ofte ser vi at folk faktisk sover mye mer enn de selv tror, sier Bjärneroth og fortsetter:

– Mange sover bedre av å logge søvnen sin via klokke eller app. De kan ha følelsen av å være våken «hele natten lang» men når dataene viser at kroppen har sovet ganske mye likevel roer stresset seg. Det gjør det lettere å sovne neste natt fordi vi har fått et godt argument mot vår indre stemme.

**Trener for å sove bedre**

Halvparten av kvinnene mellom 18 og 29 oppgir at de trener for å forbedre søvnen. Undersøkelsen viser at trening er det vanligste grepet folk tar for å sove bedre. Hele 1 av 3 oppgir dette som virkemiddel. [Flere tidligere studier har vist at jevn trening kan styrke søvnen, og at folk som trener regelmessig har en tendens til å sove bedre enn de som ikke er aktive.](https://forskning.no/sovn-aldring-trening/trening-er-ingen-lettvint-sovnproblem-loser/616168)

– Trening er gull for søvnen fordi det får kropp og hode over i et annet modus. I tillegg får endorfiner oss til å slappe av og det gjør det lettere å sovne, sier Bjärneroth.

Vi gir oss selv dårlig kroppsbilde

**Den som har mest negativ påvirkning på vårt eget kroppsbilde, er oss selv. Også influencere og sosiale medier gir oss dårligere kroppsbilde.**

Tallene forteller at over halvparten av de mellom 18 og 30 er misfornøyd med eget utseende, og nærmere 2 av 3 i aldersgruppen 18 til 49 mener at selvkritikk er blant årsakene til dårlig selvbilde.

– Det er synd at så mange er så misfornøyd med eget utseende, og vi er nok mer kritiske til oss selv enn vi har grunn til. Undersøkelsen viser at urovekkende mange er selvkritiske, og dessuten tror de at de selv påvirker bilde av kroppen deres på en negativ måte. Vår indre stemme har direkte negativ innvirkning på eget kroppsbilde, og nå er det på tide å la vår indre kritiker få fri, sier Marcus Bjärneroth, PR-ansvarlig i Garmin.

**Eldre menn er mest fornøyd med eget selvbilde**Undersøkelsen viser at eldre menn har et mest avslappet forhold knyttet til eget utseende. I aldersgruppen 65 til 79 svarer nesten 6 av 10 at de aldri kjenner på kroppspress.

– Menn i pensjonistalderen tilhører en generasjon som har opplevd lite press på utseende og kropp, og som har hatt andre forbilder. Det får de igjen for i pensjonistalderen i form av å ha et avslappet forhold til eget utseende. Kvinner i pensjonistalder er mer kritiske. Her svarer rundt tre av ti at de er misfornøyd store deler av tiden.

Samtidig sliter mange unge menn med eget selvbilde. I undersøkelsen kommer det frem at over 80 prosent av alle menn i aldersgruppen 18 til 29 trener for å få et bedre utseende snarere enn andre årsaker, som for eksempel helsegevinster.

**Unge mest kritiske til influencere og sosiale medier**

Undersøkelsen viser at den yngste aldersgruppen er mer kritiske til seg selv enn resten av befolkningen. Over halvparten av alle unge menn og kvinner mellom 18 og 29 opplever at utseendet deres ikke er bra nok.

At unge er mest selvkritiske kan ha sammenheng med influencere og sosiale medier, som flere mener har en negativ effekt på selvbilde, ifølge undersøkelsen. Det kryr av perfekte kropper på Instagram og andre bildedelingsapper, noe som kan gi urealistiske forventinger til eget utseende – særlig med tanke på at mange bilder retusjeres.

I undersøkelsen svarer 68 prosent av kvinnene og 57 prosent av mennene mellom 18 og 29 at sosiale medier gir dem negativt kroppsbilde.

– Disse tallene er altfor høye og sier noe om at folk ikke har det bra. Bruk gjerne sosiale medier, men se på det som fiksjon. Det du ser er langt fra virkeligheten og mange av bildene du ser er manipulerte til det ugjenkjennelige. Dersom du sammenligner deg selv med manipulerte bilder vil du alltid komme til kort. Vær fornøyd med den du er – det gir deg bedre helse og mer overskudd til å nyte livet, mener Bjärneroth.

Fakta fra undersøkelsen

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hvor ofte føler du deg stresset? |  | Kjønn | | Alder | | | | Kjønn + Alder | | | | | | | |
| TOTAL | Mann | Kvinne | 18-29 | 30-49 | 50-64 | 65-79 | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | 1000 | 494 | 506 | 145 | 290 | 295 | 270 | 42 | 146 | 155 | 151 | 103 | 144 | 140 | 119 |
| Nesten hver dag | 15 | 11 | 19 | 31 | 21 | 11 | 4 | 26 | 16 | 10 | 1 | 33 | 25 | 11 | 8 |
| Et par ganger i uken | 27 | 24 | 29 | 31 | 37 | 26 | 16 | 31 | 34 | 25 | 13 | 31 | 39 | 27 | 19 |
| Månedlig | 22 | 20 | 23 | 24 | 22 | 24 | 17 | 24 | 22 | 20 | 17 | 24 | 22 | 29 | 18 |
| Et par ganger i året | 9 | 11 | 7 | 9 | 8 | 9 | 12 | 12 | 10 | 9 | 15 | 8 | 6 | 8 | 8 |
| Nesten aldri | 25 | 30 | 20 | 4 | 11 | 29 | 47 | 7 | 16 | 33 | 48 | 3 | 6 | 24 | 45 |
| Aldri | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 |  | 1 | 3 | 6 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| TOTAL | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hva gjør du for å redusere stress?  (velg de to alternativene som er viktigst for deg) |  | Kjønn | | Alder | | | | Kjønn + Alder | | | | | | | |
| TOTAL | Mann | Kvinne | 18-29 | 30-49 | 50-64 | 65-79 | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | 1000 | 494 | 506 | 145 | 290 | 295 | 270 | 42 | 146 | 155 | 151 | 103 | 144 | 140 | 119 |
| Trener | 38 | 39 | 36 | 43 | 47 | 34 | 29 | 45 | 51 | 34 | 31 | 43 | 42 | 34 | 25 |
| Sover | 23 | 23 | 24 | 30 | 31 | 21 | 14 | 19 | 28 | 25 | 17 | 35 | 34 | 16 | 10 |
| Tilbringer tid med familie og venner | 21 | 20 | 23 | 30 | 22 | 20 | 17 | 26 | 21 | 19 | 17 | 32 | 23 | 21 | 17 |
| Slapper av hjemme med filmer, spill eller lesing | 40 | 35 | 45 | 52 | 47 | 42 | 24 | 52 | 48 | 36 | 19 | 52 | 46 | 49 | 32 |
| Spiser | 5 | 4 | 7 | 11 | 8 | 4 | 2 | 10 | 5 | 3 | 2 | 12 | 10 | 4 | 1 |
| Andre ting | 15 | 14 | 16 | 14 | 13 | 14 | 19 | 19 | 14 | 11 | 17 | 12 | 13 | 16 | 21 |
| Jeg stresser ikke | 17 | 19 | 14 | 1 | 5 | 19 | 35 | 2 | 5 | 21 | 36 |  | 6 | 16 | 34 |
| TOTAL | 159 | 155 | 164 | 181 | 173 | 154 | 138 | 174 | 172 | 150 | 138 | 185 | 174 | 158 | 139 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hvor viktig er trening for deg når det kommer til å håndtere stress? |  | Kjønn | | Alder | | | | Kjønn + Alder | | | | | | | |
| TOTAL | Mann | Kvinne | 18-29 | 30-49 | 50-64 | 65-79 | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | 1000 | 494 | 506 | 145 | 290 | 295 | 270 | 42 | 146 | 155 | 151 | 103 | 144 | 140 | 119 |
| Veldig viktig | 11 | 10 | 13 | 11 | 16 | 11 | 7 | 7 | 16 | 8 | 6 | 13 | 15 | 14 | 8 |
| Viktig | 36 | 34 | 37 | 43 | 46 | 34 | 23 | 43 | 43 | 35 | 23 | 44 | 50 | 33 | 22 |
| Ikke veldig viktig | 33 | 35 | 31 | 35 | 26 | 34 | 38 | 38 | 30 | 34 | 40 | 33 | 22 | 34 | 35 |
| Ikke viktig i det hele tatt | 13 | 16 | 11 | 6 | 7 | 15 | 24 | 10 | 7 | 18 | 23 | 4 | 6 | 11 | 24 |
| Jeg vet ikke | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 9 | 2 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 11 |
| TOTAL | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Har du opplevd problemer knyttet til søvn i løpet av de siste to ukene? | |  | | Kjønn | | Alder | | | | | | Kjønn + Alder | | | | | | | | | |
| TOTAL | | Mann | Kvinne | 18-29 | | 30-49 | 50-64 | 65-79 | | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | | 1000 | | 494 | 506 | 145 | | 290 | 295 | 270 | | 42 | 146 | 155 | | 151 | 103 | 144 | | 140 | 119 |
| Ja, jeg har problemer med å sovne | | 16  % | | 11 % | 20 % | 28 % | | 20 % | 14 % | 7  % | | 26 % | 16 % | 11 % | | 3  % | 28 % | 24 % | | 17 % | 12 % |
| Jeg våkner i løpet av natten | | 34  % | | 29 % | 39 % | 24 % | | 29 % | 34 % | 46 % | | 17 % | 21 % | 26 % | | 44 % | 27 % | 37 % | | 43 % | 47 % |
| Jeg får ikke sovet så mye som jeg ønsker | | 20  % | | 19 % | 21 % | 19 % | | 26 % | 22 % | 12 % | | 26 % | 26 % | 19 % | | 10 % | 17 % | 26 % | | 26 % | 13 % |
| Jeg vekkes av partner og/eller barn | | 7  % | | 5  % | 9  % | 8  % | | 14 % | 4  % | 2  % | | 7  % | 10 % | 3  % | | 1  % | 9  % | 19 % | | 6  % | 3  % |
| Jeg har problemer med å falle i dyp søvn | | 9  % | | 8  % | 9  % | 15 % | | 10 % | 9  % | 3  % | | 14 % | 11 % | 10 % | | 1  % | 15 % | 10 % | | 8  % | 5  % |
| Jeg føler meg stresset | | 5  % | | 3  % | 7  % | 8  % | | 8  % | 4  % | 2  % | | 10 % | 6  % | 2  % | | 1  % | 8  % | 10 % | | 7  % | 3  % |
| Nei, ikke i det hele tatt | | 40  % | | 47 % | 33 % | 36 % | | 35 % | 44 % | 44 % | | 36 % | 44 % | 53 % | | 48 % | 36 % | 26 % | | 34 % | 40 % |
| TOTAL | | 131  % | | 123 % | 139 % | 138 % | | 142 % | 132 % | 114 % | | 136 % | 134 % | 123 % | | 108 % | 139 % | 151 % | | 141 % | 122 % |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
| Hva har du prøvd for å forbedre søvnen din? | |  | | Kjønn | | Alder | | | | | | Kjønn + Alder | | | | | | | | | |
| TOTAL | | Mann | Kvinne | 18-29 | | 30-49 | 50-64 | 65-79 | | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | | 1000 | | 494 | 506 | 145 | | 290 | 295 | 270 | | 42 | 146 | 155 | | 151 | 103 | 144 | | 140 | 119 |
| Meditasjon | | 11  % | | 7  % | 15 % | 15 % | | 11 % | 12 % | 7  % | | 10 % | 8  % | 7  % | | 5  % | 17 % | 15 % | | 18 % | 8  % |
| Trening | | 27  % | | 26 % | 28 % | 43 % | | 37 % | 22 % | 12 % | | 36 % | 38 % | 23 % | | 13 % | 47 % | 37 % | | 21 % | 10 % |
| Bytte sengetøy eller andre forbedringer på soverommet | | 12  % | | 8  % | 16 % | 26 % | | 17 % | 7  % | 4  % | | 14 % | 12 % | 6  % | | 3  % | 30 % | 22 % | | 9  % | 4  % |
| Dusje før jeg skal legge meg | | 9  % | | 6  % | 11 % | 18 % | | 12 % | 5  % | 4  % | | 12 % | 14 % | 3  % | | 1  % | 20 % | 11 % | | 7  % | 8  % |
| Drikke alkohol før jeg legger meg | | 6  % | | 7  % | 5  % | 12 % | | 10 % | 3  % | 2  % | | 17 % | 12 % | 4  % | | 3  % | 11 % | 8  % | | 2  % | 1  % |
| Drikke noe varmt før jeg legger meg | | 7  % | | 4  % | 10 % | 11 % | | 6  % | 5  % | 6  % | | 7 % | 4  % | 2  % | | 5  % | 13 % | 8  % | | 9  % | 8  % |
| Lese en bok eller se en film | | 23  % | | 20 % | 27 % | 34 % | | 26 % | 22 % | 16 % | | 31 % | 25 % | 18 % | | 13 % | 35 % | 27 % | | 26 % | 20 % |
| Måle søvnen med en klokke eller app | | 8  % | | 6  % | 9  % | 13 % | | 11 % | 7  % | 2  % | | 7 % | 11 % | 7  % | | 1  % | 16 % | 12 % | | 8  % | 3  % |
| Spise før jeg legger meg | | 5  % | | 5  % | 6  % | 9  % | | 5  % | 3  % | 6  % | | 10 % | 3  % | 3  % | | 7  % | 9  % | 6  % | | 3  % | 5  % |
| Sluttet å bruke å bruke mobilen på sengetid | | 14  % | | 11 % | 17 % | 22 % | | 22 % | 10 % | 7  % | | 14 % | 22 % | 8  % | | 3  % | 25 % | 22 % | | 11 % | 13 % |
| Andre ting | | 16  % | | 15 % | 16 % | 11 % | | 19 % | 17 % | 14 % | | 17 % | 17 % | 16 % | | 13 % | 9  % | 20 % | | 18 % | 16 % |
| Nei, jeg har ikke noe behov for å forbedre søvnen min | | 39  % | | 45 % | 32 % | 21 % | | 29 % | 41 % | 55 % | | 29 % | 32 % | 48 % | | 60 % | 18 % | 27 % | | 34 % | 49 % |
| TOTAL | | 176  % | | 160 % | 192 % | 234 % | | 206 % | 155 % | 135 % | | 202 % | 197 % | 145 % | | 126 % | 248 % | 216 % | | 165 % | 145 % |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  |  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
| Har du noen gang vurdert å måle søvnen din ved å bruke en app, søvnmåler eller andre enheter som kan gi innsikt i søvnen din? | |  | | Kjønn | | Alder | | | | | | Kjønn + alder | | | | | | | | | |
| TOTAL | | Mann | Kvinne | 18-29 | | 30-49 | 50-64 | 65-79 | | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | | 1000 | | 494 | 506 | 145 | | 290 | 295 | 270 | | 42 | 146 | 155 | | 151 | 103 | 144 | | 140 | 119 |
| Ja, jeg har allerede forsøkt å bruke en slik måler | | 30  % | | 28 % | 33 % | 51 % | | 41 % | 26 % | 13 % | | 41 % | 47 % | 23 % | | 11 % | 55 % | 34 % | | 31 % | 14 % |
| Ja, jeg har ikke forsøkt, men vurderer å prøve | | 14  % | | 13 % | 14 % | 21 % | | 19 % | 12 % | 7  % | | 24 % | 17 % | 12 % | | 8  % | 19 % | 22 % | | 11 % | 5  % |
| Nei, det kommer jeg ikke til å vurdere | | 48  % | | 52 % | 45 % | 23 % | | 33 % | 52 % | 74 % | | 36 % | 30 % | 56 % | | 74 % | 18 % | 36 % | | 47 % | 76 % |
| Vet ikke | | 8  % | | 7  % | 8  % | 5  % | | 7  % | 11 % | 6  % | |  | 6  % | 10 % | | 7  % | 7  % | 8  % | | 11 % | 5  % |
| TOTAL | | 100 % | | 100 % | 100 % | 100 % | | 100 % | 100 % | 100 % | | 100 % | 100 % | 100 % | | 100 % | 100 % | 100 % | | 100 % | 100 % |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Føler du at utseendet ditt ikke er bra nok? |  | Kjønn | | Alder | | | | Kjønn + alder | | | | | | | |
| TOTAL | Mann | Kvinne | 18-29 | 30-49 | 50-64 | 65-79 | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | 1000 | 494 | 506 | 145 | 290 | 295 | 270 | 42 | 146 | 155 | 151 | 103 | 144 | 140 | 119 |
| Ja, store deler av tiden | 7  % | 3  % | 11 % | 16 % | 9  % | 6  % | 2  % | 10 % | 6  % | 2  % | 1  % | 18 % | 13 % | 10 % | 3  % |
| Ja, til en viss grad | 25  % | 20% | 30 % | 38 % | 34 % | 21 % | 14 % | 41 % | 29 % | 17 % | 9  % | 37 % | 40 % | 25 % | 20 % |
| Veldig sjeldent | 24  % | 24 % | 25 % | 25 % | 29 % | 26 % | 16 % | 21 % | 34 % | 27 % | 12 % | 26 % | 25 % | 25 % | 22 % |
| Nesten aldri | 18  % | 21 % | 16 % | 17 % | 16 % | 21 % | 19 % | 21 % | 19 % | 24 % | 20 % | 15 % | 13 % | 19 % | 19 % |
| Aldri - jeg er fornøyd med utseendet mitt og ønsker ikke å endre det | 23  % | 30 % | 15 % | 3  % | 10 % | 22 % | 47 % | 7  % | 12 % | 28 % | 57 % | 1  % | 8  % | 16 % | 34 % |
| Vet ikke | 3  % | 2  % | 3  % | 2  % | 2  % | 4  % | 2  % |  | 2  % | 3  % | 1  % | 3  % | 1  % | 5  % | 3  % |
| TOTAL | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hvem tror du påvirker kroppsbildet ditt på en negativ måte? Du kan velge flere alternativer. |  | Kjønn | | Alder | | | | Kjønn + alder | | | | | | | |
| TOTAL | Mann | Kvinne | 18-29 | 30-49 | 50-64 | 65-79 | M 18-29 | M 30-49 | M 50-64 | M 65-79 | K 18-29 | K 30-49 | K 50-64 | K 65-79 |
| BASE | 1000 | 494 | 506 | 145 | 290 | 295 | 270 | 42 | 146 | 155 | 151 | 103 | 144 | 140 | 119 |
| TV og aviser | 20  % | 15 % | 26 % | 30 % | 28 % | 16 % | 11 % | 31 % | 22 % | 10 % | 8  % | 30 % | 35 % | 22 % | 14 % |
| Sosiale medier | 29  % | 21 % | 37 % | 65 % | 38 % | 21 % | 7  % | 57 % | 31 % | 15 % | 7  % | 68 % | 46 % | 28 % | 8  % |
| Influencere (bloggere) og kjendiser | 24  % | 15 % | 32 % | 53 % | 31 % | 17 % | 7  % | 31 % | 23 % | 10 % | 7  % | 62 % | 39 % | 24 % | 8  % |
| Venner | 6  % | 4  % | 7  % | 19 % | 5  % | 3  % | 2  % | 17 % | 4  % | 2  % | 3  % | 20 % | 6  % | 4  % | 1  % |
| Min partner og familie | 5  % | 5  % | 6  % | 7  % | 7  % | 4  % | 3  % |  | 8  % | 5  % | 3  % | 10 % | 6  % | 4  % | 3  % |
| Kollegaer | 3  % | 2  % | 4  % | 7  % | 5  % | 3  % | 0  % |  | 4  % | 3  % | 1  % | 10 % | 5  % | 3  % |  |
| Meg selv | 46  % | 41 % | 51 % | 59 % | 57 % | 43 % | 31 % | 55 % | 54 % | 38 % | 27 % | 60 % | 59 % | 48 % | 36 % |
| Folk jeg trener med eller møter på trening | 5  % | 5  % | 6  % | 15 % | 7  % | 2  % | 1  % | 14 % | 10 % | 1  % | 2  % | 15 % | 5  % | 4  % |  |
| Andre | 5  % | 4  % | 5  % | 7  % | 7  % | 4  % | 1  % | 12 % | 6  % | 3  % | 1  % | 5  % | 8  % | 6  % | 2  % |
| Vet ikke | 4  % | 5  % | 4  % | 2  % | 3  % | 4  % | 6  % |  | 5  % | 5  % | 5  % | 3  % | 2  % | 3  % | 7  % |
| Jeg føler ikke at noen påvirker kroppsbildet mitt på en negativ måte | 33  % | 40 % | 26 % | 11 % | 19 % | 36 % | 55 % | 24 % | 22 % | 41 % | 60 % | 6  % | 17 % | 30 % | 48 % |
| TOTAL | 179% | 155 % | 202 % | 274 % | 207 % | 153 % | 125 % | 241 % | 187 % | 132 % | 124 % | 288 % | 227 % | 177 % | 126 % |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |