**Slik forandrer nordmenn livsstil på utenlandsferie:**

**Mindre stress, men mer alkohol og småspising på ferie**

**For nordmenn innebærer utenlandsferie å unne seg litt mer enn vanlig. Flere enn annenhver nordmann (62%) bruker mer penger på utenlandsferie enn hjemme. Dessuten blir det mer alkohol, småspising, søvn og sex – og mindre stress. Det viser Tickets Respons analyse-undersøkelse om nordmenns livsstil på reise.**

De aller fleste nordmenn forandrer livsstilen på et vis i løpet av ferien. Den vanligste forandringen er å bruke mer penger (62%), fulgt av å drikke mer alkohol (41%), stresse mindre (40%) og småspise mer (26%). Bare 12% oppgir at de ikke endrer vanene sine på ferie. Det viser Tickets Respons analyse-undersøkelse

* Nordmenn passer virkelig på å nyte feriedagene og unner seg gjerne mat og drikke, har mer tid til å sove lenge om morgenen og ha sex. For mange innebærer ferie en mulighet til å stresse ned, sier Ellen Wolff Andresen, markedssjef i Ticket Feriereiser.

40 prosent oppgir at de er mindre stresset på ferie. Mange legger igjen fornuftige vaner hjemme og slipper hverdagskravene. På ferie er det flere som trener mindre – 16 prosent – enn mer – 12 prosent. Flere spiser mer usunt – 16 prosent – enn sunnere – 6 prosent. Flere småspiser mer snacks og is – 26 prosent – enn mindre – 5 prosent.

* Mange vil ha mulighet til å trene på reisen og flere drar på treningsreiser. Men når alt kommer til alt er det vanligere at nordmannen trener mindre på utenlandsferie enn hjemme, sier Ellen Wolff Andresen.

De unge skiller seg ut gjennom at de i større grad lar pengene flyte på ferie. 70% av de unge sier at de i større grad bruker mer penger på ferie enn hjemme, sammenlignet med 62% av samtlige nordmenn.

**Topplisten – slik forandrer nordmenn vanene sine på ferie:**

1. Bruker mer penger når jeg er ute og reiser, 62%
2. Drikker mer alkohol enn hjemme, 41%
3. Er mindre stresset, 40%
4. Småspiser mer, 26%
5. Sover mer, 18%
6. Spiser mer usunt, 16%
7. Trener mindre, 16%
8. Har mer sex, 9%
9. Spiser sunnere, 6%
10. Sover like mye som hjemme, men snur døgnet, 5%
11. Småspiser mindre, 5%
12. Krangler mindre med partneren, 4%
13. Bruker mindre penger når jeg er ute og reiser, 2%
14. Drikker mindre alkohol enn hjemme, 1%
15. Har mindre sex, 1%
16. Krangler mer med partneren, 1%
17. Er mer stresset, 1%
18. Endrer andre vaner enn nevnte, 6%
19. Nei, jeg endrer ikke mine vaner, 12%
20. Vet ikke, 5%

*Kilde: Tickets respons analyse-undersøkelse med 1084 respondenter, riksrepresentativt utvalg. Spørsmål: Forandrer du dine livsstilsvaner når du er på ferie utenlands? Flere svar mulig*

**For mer informasjon, kontakt:**

Ellen Wolff Andresen, Markedssjef

[Ellen.wolff.andresen@ticket.no](mailto:Ellen.wolff.andresen@ticket.no)

Tlf: 22 05 15 10 / 905 94 673