

Ökat intresse för hälsa – svenskar prioriterar styrketräning mer än andra européer

Magasinappen Readlys läsarsiffror visar på ett ökat intresse för hälsofrågor under coronautbrottet, då läsning av titlar inom ämnet ökat med 13 procent under perioden april jämfört med föregående år. En ny undersökning av YouGov och Readly visar att svenskar betraktar sömn och hälsosam kost som viktigast för sitt välbefinnande, följt av lågintensiv träning. Nästan 1 av 5 svenskar listar dessutom styrketräning som en viktig vana, vilket är nästan dubbelt så mycket som i de övriga europeiska länderna i undersökningen.

Magasinappen Readlys undersökning visar att svenskarna värdesätter hälsa (definierat som träning, kost och hälsosamma vanor) högt. Hela 80 procent av svenskarna anser att hälsa är viktigt eller väldigt viktigt för dem.

Topp fem hälsovanor enligt svenskarna

1. Tillräckligt med sömn (74%)
2. Hälsosamma matvanor (69%)
3. Lågintensiv träning (47%)
4. Konditionsträning (27%)
5. Styrketräning (18%)

Readly har noterat en förändring i lästrenderna de senaste månaderna där intresset för hälsa har ökat under coronapandemin. Under april ökade antalet läsare med 13 procent inom hälsomagasin från föregående år, och 22% från mars till april i år. Även kategorin mat och dryck har ökat med 28 % under april i år, jämfört med samma period förra året.

– *Det redaktionella innehållet drar en stor publik nu när intresset för att stärka sin hälsa är stort. Här finns experttipsen, produktråden, inspirationen och all fakta samlade på ett och samma ställe. Vi ser att specialnummer och stora guider är särskilt populära - läsning där konsumenten får allt serverat och slipper scrolla olika forum och sökmotorens oändliga sidresultat,, säger Linnéa Agüero, PR- och kommunikationschef, Readly.*

Topp fem vanligaste sökorden inom hälsa bland Readlys användare under april:

1. Golf
2. Vego
3. Yoga
4. Träning
5. Cykel

– *Bland svenskarnas sökningar på hälsorelaterade ord ser vi att "golf" och "yoga" är mycket populära. Sökningar efter "cykling" är typiskt för säsongen och kanske nu mer än någonsin när många undviker att träna på gym i rädsla för coronasmittan, säger Linnéa Agüero, PR- och kommunikationschef, Readly.*

Svenskarna i jämförelse med övriga Europa

I jämförelse med de andra europeiska länderna i undersökningen (Storbritannien, Tyskland, Italien och Nederländerna) uppgav närmare 1 av 5 svenskar att styrketräning var en del av deras hälsovanor, jämfört med mindre än 10 procent i övriga länder. Andra områden där svenskarna skilde sig från sina europeiska grannar var att vi konsumerar minst vitamintillskott (14%) och har den lägsta andelen personer som utövar mindfulness och meditation (7%) som en del av våra hälsosamma livsstilar.

Om undersökningen:

Undersökningen är utförd av YouGov. Totalt 7379 intervjuer har utförts online i Sverige, Storbritannien, Tyskland, Italien och Nederländerna den 19-24 mars 2020.

Om Readly

Readly är en digital prenumerationstjänst som ger användare obegränsad tillgång till närmare 5000 nationella och internationella magasin - allt i en app. Bolaget, som grundades av Joel Wikell i Växjö 2012, är idag en ledande aktör inom digitala magasinprenumerationer i Europa med användare på 50 marknader. I samarbete med 800 förlag över hela världen digitaliserar Readly magasinindustrin. Vårt syfte är ta magasinens magi in i framtiden så att kvalitativt innehåll förblir något som upptäcks och lever vidare. Under 2019 distribuerade Readly över 120 000 utgåvor av magasin och tidningar som har lästs 83 miljoner gånger.

www.readly.com

För mer information, kontakta gärna:

Amelie Argenti, PR-Manager
amelie.argenti@readly.com
+46 733 92 42 63