

Ruim 60% van de vakantiegangers komt aan door leefstijl op vakantie.

Amsterdam, 2 augustus 2019 - Uit onderzoek van [e-Kortingscode.nl](https://www.e-kortingscode.nl) blijkt dat 62% van de vakantiegangers een aantal kilo's aankomen door vakantie. Opmerkelijk is dat 45-plussers vaker aankomen door vakantie dan jongere generaties. Dit onderzoek is gehouden onder 1040 respondenten.

66% van de vakantiegangers geeft ontspanning als hoofdreden om op vakantie te gaan. Andere redenen zijn nieuwe culturen en bestemmingen ontdekken (16%) en tijd voor elkaar hebben (12%). Mensen zien niet sporten en veel eten als echte *guilty pleasure* tijdens het vakantie vieren. En dat leidt tot gevolgen: bijna tweederde van de vakantiegangers, die tussen de 1 en 3 weken weg zijn, komt aan. Het grootste deel van de mensen komt 1 tot 2 kilo aan (25%), gevolgd door 2 tot 3 kilo (15%) en 3 tot 4 kilo (10%).

Extra calorieën

De grootste boosdoener voor de extra kilo's na de vakantie is alcohol. Voor de vakantie dronken mensen gemiddeld 8 glazen alcohol per week, tijdens de vakantie werd dit aantal verdubbeld. Maar ook vliegtuigeten is een echte caloriebom. Tijdens korte vluchten sla je al snel aan het snacken geslagen, maar tijdens lange vluchten consumeren we gemiddeld 3400 calorieën. Dit komt omdat er zo'n 20% extra suikers worden toegevoegd aan de vliegtuigmaaltijden.

Minder stress

Ondanks de minder gezonde levensstijl op vakantie voelen mensen zich over het algemeen toch een stuk gezonder als ze op vakantie zijn. Dit heeft grotendeels te maken met het feit dat reizen het stressniveau verlaagt. Maar liefst 80% van de ondervraagden gaf aan zich op vakantie veel relaxter te voelen dan thuis. "Ook al heb ik vrij veel last van inpakstress, tijdens de vakantie zelf heb ik weinig tot geen zorgen en ben ik niet bezig met piekeren. Ik kom altijd uitgerust thuis", aldus een anonieme respondent.

Over e-Kortingscode.nl

Regelmatig onderzoekt e-Kortingscode onder haar ruim 260.000 leden diverse topics in de consumentenmarkt. In samenwerking met het ledencollectief verzamelt dit platform dagelijks de beste acties, kortingen en kortingscodes van ruim 4.600 Nederlandse webshops. Het gebruik van de diverse deals op e-Kortingscode zijn gratis voor alle gebruikers.

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Christina Janssen, via christina@reputatiefabriek.nl of +31 20 8932311.

LEEFSTIJL VAKANTIE

REDENEN



66%

ONTSPANNING



16%

CULTUREN & BESTEMMINGEN
ONTDEKKEN



12%

TIJD SAMEN

CALO'S

14 GLAZEN
PER WEEK



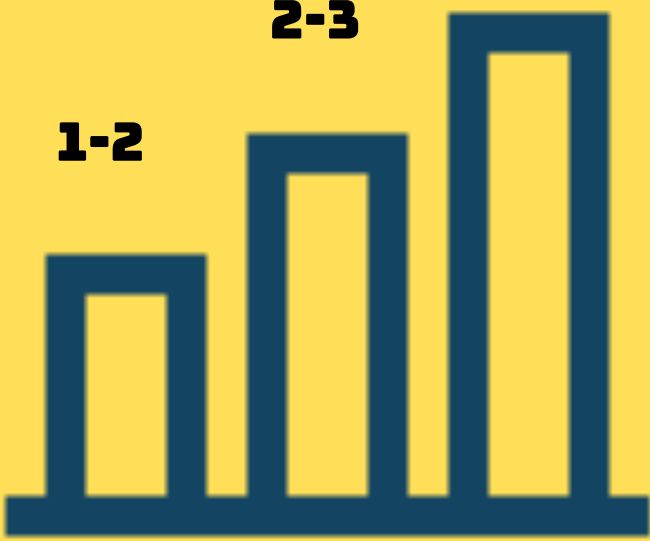
3400
CALORIEËN
PER LANGE
VLUCHT

KILO

3-4

2-3

1-2



10%

15%

25%

HAPPY



80%

VOELT ZICH
RELAXTER OP
VAKANTIE DAN
THUIS



e-KORTINGSCODE









e-KORTINGSCODE