



Pianeta benessere: it's a long way...



Nell'ultimo anno:

62,7%
Non mi sono mai iscritto
a un programma di allenamento

29,6%
Mi ero iscritto
a un corso e sto continuando

7,8%
Mi sono iscritto per la prima volta

Faccio esercizio fisico:

★ **Da una a due volte la settimana**

40,5%

Tre volte a settimana

22,0%

Più di tre volte a settimana

20,4%

Mai

17,1%

31,7%

Mi è capitato di provare una dieta specifica per cercare di sentirmi meglio dal punto di vista energetico e psicologico

68,3%

Non ho mai provato una dieta specifica per cercare di sentirmi meglio dal punto di vista energetico e psicologico

Il momento in cui mi sento **nel pieno del mio benessere psicofisico** è:



★ **22,7%**

La mattina presto

33,5%

★ **A metà mattina**

2,7%

Mai

6,5%

A pranzo

2,7%

Di notte

14,6%

17,3%

Nel pomeriggio

Verso sera

