

Pomimo świadomości jak ważny jest dla nas sen, nie traktujemy go jako priorytet



Zdrowy sen jest niezbędny

dla zachowania zdrowia i stanowi jeden z jego z najważniejszych czynników obok zachowania diety i regularnych ćwiczeń

Rekomendowana ilość snu dla dorosłego człowieka to¹:



7-9 godzin w ciągu nocy

Czy wiesz, że...

Na podstawie ankiet przeprowadzonych w USA, Francji, Niemczech, Holandii i Japonii

92%

Ponad 9 na 10 osób twierdzi, że sen jest kluczowy dla zdrowia i samopoczucia, lecz...



24%

W przybliżeniu jedna czwarta dorosłych osób twierdzi, że zdarza jej się pracować do późnych godzin nocnych wysyłając maile, co świadczy, że bardziej przejmują się swoją pracą.

57%

Jedynie 57% dorosłych osób budzi się i zasypia zawsze o tej samej, ustalonej porze

Co jest ważniejsze od snu?

Trzy przyczyny, przez które ludzie w poszczególnych krajach śpią krócej:



Stany Zjednoczone

- 46% Czas spędzony z rodziną
- 43% Czas spędzony z partnerką/partnerem
- 30% Oglądanie ulubionych filmów i seriali



Holandia

- 38% Oglądanie ulubionych filmów i seriali
- 34% Czas spędzony z partnerką/partnerem
- 34% Czas spędzony z rodziną



Japonia

- 40% Czas spędzony w internecie
- 33% Oglądanie ulubionych filmów i seriali
- 30% Czas spędzony z rodziną



Francja

- 53% Czas spędzony z rodziną
- 41% Czas spędzony z partnerką/partnerem
- 38% Oglądanie ulubionych filmów i seriali



Niemcy

- 48% Czas spędzony z rodziną
- 32% Czas spędzony z przyjaciółmi
- 31% Czas spędzony z partnerką/partnerem

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat zdrowego snu odwiedź stronę internetową: www.philips.pl/bezdech

1. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need/page/0/2>

This survey was conducted online by Harris Poll on behalf of Philips from February 15-17, 2017 among 2,055 adults ages 18 and older in the US, among 1,055 adults ages 18 and older in France, among 1,016 adults ages 18 and older in Germany, among 1,021 adults ages 18 and older in the Netherlands, and among 1,314 adults ages 18 and older in Japan. This online survey is not based on a probability sample and therefore no estimate of theoretical sampling error can be calculated. For complete survey methodology, including weighting variables, please contact Meredith Amoroso at meredith.amoroso@philips.com.

