

# Nederland veerkrachtiger

## VEERKRACHT MONITOR 2021

### Welke rol speelt veerkracht in het leven van de Nederlander?

Nederlanders geven zichzelf gemiddeld een

# 7.0



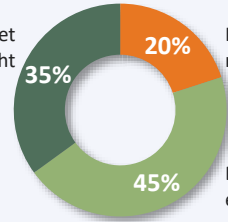
**Man**  
87%



**Vrouw**  
83%

voelt zich  
beetje/zeer veerkrachtig

Actief bezig met  
veerkracht



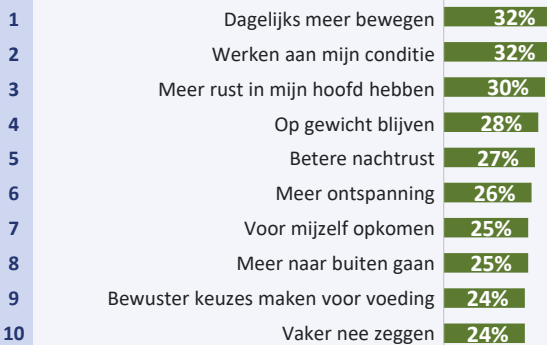
Is hier niet mee bezig

Denkt hier wel eens over na

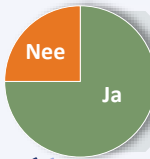
‘Veerkracht is de kracht van lichaam en geest om zich snel te herstellen’ – Van Dale

### Wat doe je om veerkrachtiger te worden?

#### Top 10



### Helpt voeding je om veerkrachtiger te worden?



# 75%

van de mensen die actief met veerkracht bezig is, zegt dat voeding hen helpt om veerkrachtiger te worden



‘Goede balans in gezond eten en lekkers, maar wel dicht bij mezelf blijven. Niet mee doen aan hypes in eten.’

‘Veel verse producten, waarbij ik het beeld heb dat ze dichtbij de natuur staan. De Schijf van Vijf bijvoorbeeld. Fruit, verse groenten, vlees en goede zuivel.’

‘Ik eet divers en probeer me aan de schijf van 5 te houden. Sowieso elke dag melk, kaas, boter. Wekelijks 1 of 2 keer verse vis. Een paar keer per week kip en rundvlees.’

‘Gezonde ontbijtvoeding, waardoor ik de dag goed start.’

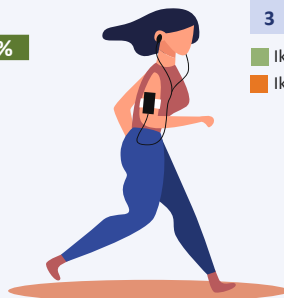
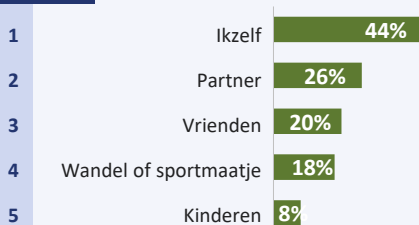
### Welke middelen helpen jou daarbij?

#### Top 5



### Bij wie zoek je hulp of inspiratie?

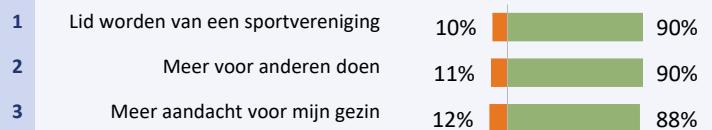
#### Top 5



### Hoe gaat het met het behalen van doelen?

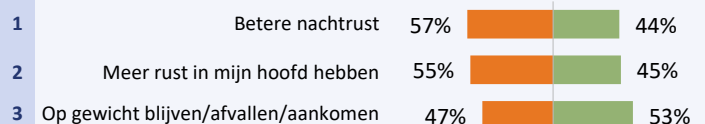
#### Top 3

#### Meest tevreden



#### Top 3

#### Minst tevreden



Ik ben (zeer) tevreden over hoe dit nu gaat

Ik ben (helemaal) nog niet tevreden over hoe dit nu gaat

