

Izpolni vprašalnik in pomagaj



Raziskava CINDI 2024 o življenjskem slogu

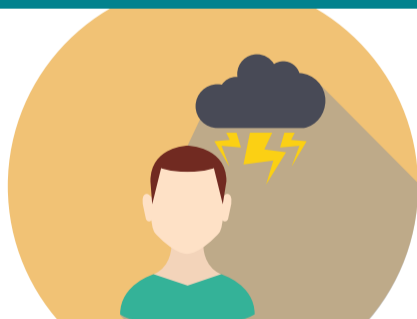
Z rednim spremljanjem življenjskega sloga lažje oblikujemo preventivne programe in vam nudimo podporo na poti h kar najboljšemu zdravju.



Oglejte si rezultate
preteklih raziskav

(2001, 2004, 2008, 2012, 2016 in 2020)

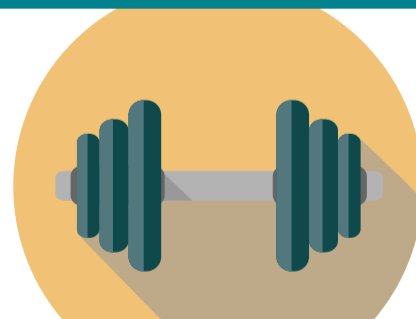
S pomočjo CINDI raziskave smo spoznali ...



Približno **šestina prebivalcev Slovenije** je v letu 2020 zelo pogosto oziroma vsakodnevno doživljala **stres** in imela hkrati težave z njegovim obvladovanjem.

V zadnjem desetletju se je povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi osamljenosti in slabih odnosov s sodelavci.

1/6



Osnovna priporočila o minimalni količini celokupne telesne dejavnosti dosega **81%** odraslih (18 - 64 let) in **75 %** starejših (65 - 74 let) prebivalcev Slovenije.

Dodatna priporočila, ki opredeljujejo tudi izvajanje vaj za **krepitev mišic** in izvajanje vaj za izboljšanje **ravnotežja pri starejših, pa dosega 10,2 %** prebivalcev v starostni skupini 65 do 74 let.