



Florette

≥Comer bien≤ PARA SER FELIZ



EL 71% DE LOS ESPAÑOLES QUE CONSUMEN FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO SE SIENTE MÁS FELIZ.
57% DE LOS ESPAÑOLES SE SIENTE MEJOR FÍSICA Y EMOCIONALMENTE AL CONSUMIR FRUTAS Y VERDURAS.

COMIDA SALUDABLE, EMOCIONES POSITIVAS



Al consumir frutas y verduras:

- 40% ve reducido el estrés y la ansiedad
- 38% se siente más feliz
- 30% está más tranquilo
- 27% tiene más energía
- 18% está menos irritable

COMEMOS EN BASE A NUESTRAS EMOCIONES



66% consume frutas y verduras cuando está tranquilo



56% consume frutas y verduras cuando está alegre



56% consume dulces (chocolates, golosinas...) cuando está triste



44% consume dulces (chocolates, golosinas...) cuando está estresado



TOP 3: ¿QUÉ NOS HACE SENTIR MEJOR?



1. Practicar ejercicio
2. Llevar una alimentación saludable
3. Escuchar música

FELICIDAD SOSTENIBLE



8 de cada 10 españoles se sienten más felices sabiendo que contribuyen a cuidar del medioambiente. Entre las medidas sostenibles a la hora de hacer la compra, destacan:

1. Elegir productos frescos como los de Florette
 2. Aprovechar lo que ha sobrado de una comida para elaborar otra
 3. Comprar la cantidad justa de alimento para evitar el desperdicio alimentario
- 

 @Florette_es
Florette.es/comerbienparaserfeliz

*Encuesta realizada en España, en 2021, entre más de 500 personas.

