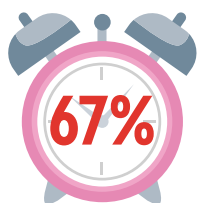


VROUWELIJKE ONDERNEMERS SLAPEN AANZIENLIJK SLECHTER DAN MANNELIJKE VAKGENOTEN



van de vrouwelijke ondernemers heeft moeite met doorslapen.



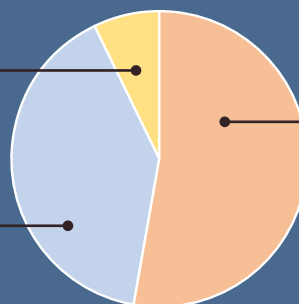
van de mannelijke ondernemers heeft moeite met doorslapen.

SLAAPTEKORT OP WERKDAGEN

7% van alle ondernemers slaapt 8 tot 9 uur

40% slaapt tussen de 7 en 8 uur

53% slaapt gemiddeld minder dan 7 uur



Toch geeft 2/3 van alle ondernemers aan genoeg slaap te krijgen. 71% van de mannen en 59% van de vrouwen.

MAN VERSUS VROUW

2/3 vrouwelijke ondernemers heeft doorslaapproblemen tegenover de helft van de mannen

45% mannelijke ondernemers slaapt onrustig

37% heeft moeite met in slaap vallen door piekeren



62% vrouwelijke ondernemers slaapt onrustig

55% heeft moeite met in slaap vallen door piekeren



Gevolgen

Slechte nachtrust kan op korte termijn leiden tot slechte concentratie, gevoelens van stress of lagere productiviteit. Een groot deel van de ondernemers geeft aan hier last van te hebben. Voldoende nachtrust is iets waar ze alleen maar van kunnen dromen.

Disclaimer: Aan deze infographic kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. De getoonde informatie is onder voorbehoud van fouten en wijzigingen.

Bron: Allianz / Ipsos