



## Många vet inte hur alkohol innan och efter träning påverkar resultatet

**Tre av fyra tror att alkohol påverkar effekten av träning. Det visar en ny undersökning som Sifo gjort på uppdrag av Systembolaget. Samtidigt är det många som inte vet hur alkohol innan och efter träningen påverkar resultatet.**

Tre av fyra svenskar (75 procent) tror att alkohol påverkar effekten av träning. Men av dessa är det mindre än hälften (44 procent) som känner till hur träningen faktiskt påverkas när man druckit dagen eller kvällen innan – och ännu färre (31 procent) vet hur man påverkas av att dricka alkohol kort efter passet.

- Alkoholen bromsar de positiva effekterna av träningen, och ju mer alkohol innan träningen, desto större negativ påverkan, säger Therese Elmgren, pressansvarig på Systembolaget.

Trots att de flesta känner till att alkohol påverkar träningseffekten, så är det många av de som uppgett att de någon gång tränar respektive dricker alkohol som dricker innan ett träningspass:

- Drygt hälften (52 procent) har sällan eller aldrig valt bort alkohol inför ett kommande träningspass.
- En av tre (39 procent) tränar ofta eller ibland dagen efter att de druckit alkohol.

På frågan om hur man fått information om hur alkohol påverkar träning är det vanligaste svaret "från tidningar/media".

För ytterligare resultat från undersökningen se bifogat faktablad.

På [Systembolaget.se](https://www.systembolaget.se/om-alkohol/halsa-livsstil/alkohol-och-traning/experterna/) finns mer information om alkohol och träning: <https://www.systembolaget.se/om-alkohol/halsa-livsstil/alkohol-och-traning/experterna/>

### **Om undersökningen**

Sifo har på uppdrag av Systembolaget genomfört undersökningen under augusti 2017. Webbintervjuer med personer i åldern 20-79 år. Totalt har 4200 intervjuer gjorts, varav 200 i respektive län i landet. Resultatet har sedan vägts för att ge ett riksrepresentativt totalresultat.

### **För mer information kontakta:**

Therese Elmgren, pressansvarig Systembolaget, tel. 070-245 00 47, [press@systembolaget.se](mailto:press@systembolaget.se)