

Overdadig eten, pyjamadagen en bingewatch-marathons: hoe krijgt Nederland na de feestdagen de structuur te pakken?

De struggle voor structuur

- **De helft van de Nederlanders** geeft zich over aan overdadig eten tijdens de Kerst, oud en nieuw en de dagen hier tussenin.
- **Een kwart van de Nederlanders** voelt zich na de feestdagen mentaal uitgeput, met als grootste groep Generatie Z: ruim 40% ervaart een mentale dip.
- **Meerderheid van de Nederlanders** kiest 2 januari als hét moment om hun leven opnieuw te organiseren en weer in een gezonde routine te komen.



Amsterdam, 2 januari – We komen net uit (of zitten er nog middenin): de tijdloze bubbel tussen Kerst en rond Nieuwjaar waarin dagen vervagen, pyjama's en bingewatchen de norm zijn en structuur ver te zoeken is. Onderzoek van HelloFresh toont aan dat 48% van de Nederlanders zich aan overdaad

overgeeft, met Gen Z en Millennials als koplopers in snacks en schermtijd. 14% weet zelfs niet welke dag het is. Maar ná de feestdagen, volgt de rekening: de struggle naar structuur. Veel mensen starten hiermee op 2 januari, een vijfde een paar dagen later en 5% zelfs ná de 6e. Niet voor iedereen even makkelijk dus. Expert Ellen Vandevyvere deelt tips om na de feestdagen weer balans te vinden.

Hoe je weet dat je in 'de rommelweek' leeft

Tuurlijk, de feestdagen zijn er om van te genieten. Tijdens de feestdagen laat 48% van de Nederlanders hun routine varen en geniet van (vaak ongezond) lekker eten, 39% brengt uren door met bingewatchen, en 39% bezoekt vrienden en familie. Er zijn duidelijke signalen dat men zich heeft overgegeven aan de chaos: 17% blijft maar scrollen op hun telefoon, 12% blijft zelfs de hele dag in pyjama, en 14% weet niet eens meer welke dag het is. Noord-Brabant is koploper Bourgondisch genieten; met 58% die geniet van overdadig eten en 20% die letterlijk struikelt over de kerstcadeaus die overal liggen. Het is natuurlijk leuk zolang het duurt, maar daarna komt het moment: tijd voor structuur en routine. Voor de een makkelijker dan de andere.

Volgens Ellen Vandevyvere, oprichtster van The Time Hub waarmee ze mensen helpt om regelmaat (terug) te krijgen, is het essentieel om de normale structuur van het jaar zo snel mogelijk weer op te pakken: *"Het is makkelijk om je te verliezen in de chaos na de feestdagen, maar de sleutel is om het simpel te houden. Begin klein, wees realistisch met je verwachtingen en geef jezelf de ruimte om op een duurzame manier terug in het ritme te komen. Dit zorgt ervoor dat je je kunt richten op wat echt belangrijk is, zoals een gezonde dagelijkse routine, zeker als het gaat om eten."*

De Ghosts of Christmas Past

Onderzoek door HelloFresh laat zien dat er vier duidelijke typen personen zijn, als het gaat om het overleven van januari: 8% herkent zich als de 'Ghosts of Christmas Past', die vast blijven zitten in de chaos van de feestdagen; 16% vindt zichzelf een 'January Muddler', die zo snel mogelijk willen dat januari voorbij is; 7% is de 'Over goal Settler', die te hoge verwachtingen en doelen voor oplegt; en 34% noemen zich de 'Fresh Starters', die na 2 januari direct de routine oppakken met gezonde maaltijden en structuur.

Het keerpunt: geen chocola meer kunnen zien

Ieder profiel zal hoe dan ook de structuur weer op moeten pakken. Voor de meeste Nederlanders ligt dit punt op 2 januari (26%) en 3 januari (9%), en voor ouders met jonge kinderen ligt dit punt veelal vóór Oud & Nieuw. Gezonde, zelfgemaakte maaltijden staan bovenaan (55%) als de manier om de structuur weer op te pakken, vooral bij Millennials (66%) en ouders met kinderen (63%). Sommigen pakken ook het opruimen en sporten op, met Millennials als koplopers in beide (30% en 25%). Toch halen de voornemens vaak snel in de praktijk in.

Struggle & Structuur

Uit het HelloFresh-onderzoek blijkt namelijk dat er ook uitdagingen zijn. Zo worstelt 30% met het opruimen van kerstdecoraties, 18% met het financiële plaatje op de rit krijgen en 17% met het schoonmaken van het huis. Gen Z heeft moeite met een goed slaapschema (23%), en

Millennials met normaal eten (25%). Die kleine taken voelen vaak groot, zeker als je mentaal uitgeput bent: 24% van de Nederlanders voelt zich na de feestdagen uitgeblust, met Gen Z als meest gevoelige groep (40%). Bij deze laatste groep spelen verschillende factoren mee in de mentale dip na de feestdagen. 56% van Gen Z wijt dit aan traagheid door overdadig eten en drinken, 36% van hen aan de moeite om de dagelijkse routine weer op te pakken, 22% door verminderd sociaal contact en 44% aan de somberheid door het koude en donkere weer.

Zo pak je de structuur weer op

Ellen Vandevyvere, organiseer-expert en oprichtster van The Time Hub, geeft een aantal tips hoe je in januari de structuur na de feestdagen weer op kunt pakken:

1. **Kies je prioriteiten:** Het begin van het jaar brengt vaak een overvloed aan goede voornemens met zich mee. Probeer niet alles tegelijk te willen, want dat kan overweldigend zijn. Kies een paar prioriteiten en werk daar gefocust aan.
2. **Start klein:** Veel mensen beginnen het nieuwe jaar met torenhoge verwachtingen van zichzelf. We willen meteen elke dag sporten, volledig gezond eten, en al onze taken tot in de puntjes uitvoeren. Maar vaak leidt deze hoge lat tot frustratie wanneer we onszelf niet aan die onrealistische standaarden kunnen houden. De sleutel tot succes ligt in klein beginnen en stap voor stap opbouwen. Door kleine acties te ondernemen, creëer je haalbare successen die je zelfvertrouwen vergroten. Bovendien ontwikkel je een duurzame gewoonte die consistentie boven perfectie stelt. Elke kleine stap is een stap vooruit – en dat maakt een groot verschil op de lange termijn.
3. **Maak het jezelf makkelijk:** Moeilijke taken vragen meer mentale energie terwijl eenvoudige, toegankelijke opties ons brein minder inspanning kosten. Je kunt dit mechanisme in je voordeel gebruiken door gezonde routines zo eenvoudig mogelijk te maken. Wil je consistent flossen? Laat de flosdraad niet verstopt in een lade liggen, maar leg hem naast je tandenborstel zodat je eraan herinnerd wordt. Wil je vaker gaan hardlopen? Leg je sportkleding alvast klaar in setjes en zet je loopschoenen zichtbaar in de buurt. Gezond eten? Zorg dat je koelkast gevuld is met makkelijke, voedzame opties en bewaar ongezonde snacks uit het zicht.
4. **Zorg voor een stok achter de deur:** Zoek steun van anderen om je aan je routines te houden. Een workout-partner, maaltijdboxen, of zelfs een personal coach kunnen je motiveren en helpen om consistent te blijven. Een investering in jezelf maakt het makkelijker om vol te houden.

Bericht voor de redactie - niet voor publicatie

Over het onderzoek

Het onderzoek is uitgevoerd door Mortar Research in opdracht van HelloFresh, onder een representatieve steekproef van 1.000 Nederlanders.

HelloFresh

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het derde kwartaal van 2024 leverde HelloFresh 231 miljoen maaltijden wereldwijd. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.

Perscontact

HelloFresh // Marie Vande Kerkhof

pr@hellofresh.nl

Ovide Agency // Tijs Manniën

Hellofresh@ovide.agency