

## Philips EnergyLight

- Ljus stimulerar energinivåerna naturligt och passar en hälsosam livsstil.
- Philips EnergyLight har en ljusintensitet på upp till 10 000 lux – samma som naturligt dagsljus.
- Oberoende forskning bekräftar förhöjda energinivåer efter dagligt användande av Philips EnergyLight.
- För att uppnå resultat räcker det med endast 20-30 min per dag av ljusterapi.
- EnergyLight har 100 procent UV-fritt ljus, vilket gör det säkert för ögon och hud
- Justerbar ställning och väggfäste medföljer EnergyLight HF3419.



## Flera resultat från Philips Energi-undersökning i Norden:

- 79 procent upplever att de har mindre energi under vinterhalvåret
- 47 procent uppger att de känner sig tröttare på jobbet under vinterhalvåret.
- 61 procent uppger att de har tackat nej till en aktivitet under vinterhalvåret pga låg energi.
- 35 procent uppger att de ibland hamnar i konflikt med familj eller vänner p g a hen är trött/orkeslös under vinterhalvåret.
- 46 procent uppger att de har hoppat över träning under vinterhalvåret p g a bristande energi
- 30 procent uppger att de har hoppat över att träffa släkt/vänner under vinterhalvåret p g a bristande energi.

## Fakta om energiundersökningen i Norden:

Undersökningen är framtagen i samarbete med Snabba Svar på uppdrag av Philips. Undersökningsperioden genomfördes under 2014 och 1000 svenskar i åldrarna 18 till 65 år deltog. Panelen är representativ i förhållande till rikets sammansättning avseende kön och region.

### **FAKTA SAD, årstidsbunden depression**

SAD står för Seasonal Affective Disorder, vilket översätts till svenska som årstidsbunden depression och betyder att man drabbas av nedstämdhet eller depression och ointresse för det som tidigare känts viktigt. Vanligast är att drabbas på hösten och tidiga vintern när mörkret lägger sig över landet. Två till fem procent av befolkningen uppger att de har så starka symptom att det kan kallas årstidsbunden depression. Det är vanligt att man drabbas av en stor trötthet, som inte blir bättre genom att sova mer. Ett annat tecken är ökat sug efter kolhydrater och särskilt efter socker.

*Läs gärna mera på 1177:*

[www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Arstidsbunden-depression/?ar=True](http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Arstidsbunden-depression/?ar=True)

### **Produktfakta Philips Energy Light**

EnergyUp HF3420/01, Cirkapris 1499 SEK

EnergyUp HF 3419/01, Cirkapris 2199 SEK