Club Med, le vacanze iniziano dopo tre giorni

Secondo il **Club Med** le vacanze “vere” iniziano dopo tre giorni. Uno studio condotto da Club Med sugli italiani, il tempo libero e le **cattive abitudini che si portano in vacanza**, individua le cause dello stress, ma soprattutto l'incapacità di dimenticare la vita in città anche in vacanza. Pur negli angoli di paradiso più sperduti al mondo, la pressione delle scadenze lavorative (43%), il dover dare retta a tutti (40%) e perfino la mancanza di tempo libero (39%) sono difficili da dimenticare.

Secondo la ricerca, riporta Ansa, **il 44% degli italiani riesce ad abbandonarsi completamente al mood vacanziero solo dopo 3 o 4 giorni**. E c'è chi dichiara di non riuscire mai a rilassarsi completamente (l'11%).

Ma per gli italiani cosa significa sentirsi in vacanza? Per oltre il 58% degli intervistati **essere in vacanza significa letteralmente staccare dalla vita di tutti i giorni** e potersi dedicare a se stessi (33%). Solo per il 9% la vacanza vuol dire essere lontani da casa, mentre per quasi tutti, l’81% del campione, la vacanza è fondamentale per ritrovare il proprio benessere fisico.

Nei primi giorni di vacanza, però, come per forza d'inerzia, siamo ancora condizionati dalla routine: fare tutto di corsa (23%), non perdere di vista email, whatsapp/sms e chiamate (22%), riempire le giornate di attività e addirittura puntare la sveglia, proprio come si fa per andare in ufficio (14%). Questo perché la stanchezza accumulata, gli impegni familiari, i lavori domestici e le attività extra riducono sensibilmente la percezione del tempo. Facendoci vivere male anche quello che abbiamo a disposizione.