

SHARING MEDIA®

Quotidiano Digitale | Reg. Trib. di Roma nro. 106/2021 del 09/06/2021 | Dir. Resp.: Viola Lala

Editore: SHARING MEDIA SRL - ROC 36886 - REA RM-1640967 - P. IVA IT-16193971005

Testata periodica telematica
internazionale di attualità,
politica, cultura ed economia

ISP: BT Italia S.p.A. - Via
Tucidide 56 - 20134 Milano -
Aut. DGSCER/1/FP/68284

**BONUS
PUBBLICITÀ**

SEI ANCORA IN TEMPO,
APPROFITTANE ADESSO!

50%

di risparmio su ogni
investimento pubblicitario
su STAMPA ed ONLINE
INFO: press@sharing-media.com

Il Media Network Sharing Media Srl

Le testate giornalistiche del network Sharing Media sono registrate presso la Sezione per la Stampa e l'Informazione del Tribunale di Roma ed in quanto tali permettono di usufruire dell'incentivo statale sugli investimenti pubblicitari. La società è iscritta al ROC - Registro degli Operatori della Comunicazione al Nro. 36886.



Il 38% della popolazione italiana è in sovrappeso al rientro dalle ferie

[Spazio Pubblicitario Vamonos Viaggi Eventi SRL]

È la «*post-vacation blues*», già conosciuta come *sindrome da rientro*, un disturbo con cui la maggior parte degli italiani hanno a che fare al ritorno dalle ferie. A metterlo in evidenza è **Vamonos-Vacanze.it**, il tour operator italiano specializzato in vacanze di gruppo.

In base ad un **sondaggio realizzato questo mese** dal tour operator romano su un campione di 1.000 uomini e 1.000 donne di età compresa tra i 18 ed i 50 anni, il 52% degli italiani si ritrovano ad affrontare lo **stress** da rientro dalle vacanze,



Start Up Innovativa

Fondata a Roma a maggio 2021, Sharing Media Srl si è costituita come startup innovativa, specializzandosi nell'edizione di libri a marchio editoriale "Edizioni Sharing Media Srl", già registrato presso l'Agenzia ISBN, nell'edizione di testate periodiche online ed offline e nello sviluppo e prototipazione di un innovativo servizio di ottimizzazione delle inserzioni pubblicitarie. «Vogliamo produrre libri che risvegliano le coscienze, per questo l'attività libraria per noi è molto importante», sostiene Viola Lala, amministratrice unica di Sharing Media e direttrice responsabile dell'omonimo Quotidiano "Sharing Media". Il piano d'impresa di Sharing Media prevede un'alta sensibilità allo sviluppo sostenibile e l'adozione di modelli di business orientati all'innovazione sociale.

una risposta psico-fisiologica al ritorno alla propria quotidianità, fatta di responsabilità, impegni e doveri, che si sostituisce a ritmi, luoghi ed attività gratificanti dei periodi di vacanza.

«Ritornare alla **routine quotidiana**, agli impegni familiari, al lavoro o allo studio e via dicendo si accompagna spesso ad **ansie e stress a causa appunto del cambio di abitudini** e del ripresentarsi di impegni e scadenze da rispettare» sottolinea **Emma Lenoci**, fondatrice di **Vamonos-Vacanze.it**.

Il disagio si manifesta come malessere psicologico e fisico e colpisce soprattutto coloro che tornano al lavoro a ritmi frenetici, dopo un lungo periodo di stop. E così ci si sfoga anche sul cibo: secondo il sondaggio da **Vamonos-Vacanze.it** tra il 26 ed il 27 di questo mese, **il 32% è ingrassato proprio al rientro dalle vacanze estive**.

«**Al rientro dalle ferie siamo tutti maggiormente esposti a prendere peso**, lasciandoci trascinare dallo stress e rifugiandoci nei piaceri della tavola, rinunciando perfino allo sport ed alle attività fisiche che invece abbiamo praticato abitualmente durante le ferie estive» spiega **Emma Lenoci**, fondatrice di **Vamonos-Vacanze.it**.

È così che ci ritroviamo ad avere in Italia **il 38% della popolazione in sovrappeso ed il 9% di obesi**.

Lo stress è dietro l'angolo: dopo aver staccato la spina da pensieri e preoccupazioni ed avere dedicato intere giornate al **relax ed al divertimento**, non è facile ritornare alla vita di tutti i giorni.

L'impatto con i **ritmi frenetici** e le incombenze giornaliere —dal **fare la spesa** ad occuparsi della casa— ma anche il **traffico**, le scadenze ed i numerosi impegni lavorativi può risultare davvero poco piacevole.

BONUS PUBBLICITÀ

SEI ANCORA IN TEMPO, APPROFITTANE ADESSO!

50%

di risparmio su ogni
investimento pubblicitario
su **STAMPA** ed **ONLINE**
INFO: press@sharing-media.com

Come combattere lo stress da rientro? «La soluzione migliore è quella di **iniziare la routine con gradualità** concedendosi un periodo di assestamento, prendersi **cura del proprio corpo** ristabilendo il giusto ritmo sonno-veglia che solitamente in vacanza è meno regolare e cercando di seguire un'**alimentazione corretta**. Ma anche incominciare a **pensare alle prossime vacanze** o prenotare una minivacanza, ad esempio per Halloween» rispondono gli esperti di **Vamonos-Vacanze.it**.

«Ad essere andati in vacanza **a settembre sono stati in molti**» osserva il tour operator. È una scelta sempre più ricorrente tra gli italiani: a partire è stato chi non è partito prima, ma anche e soprattutto chi la vacanza già l'ha fatta ma non vuole perdere l'occasione di **un bis in taluni casi perfino a metà prezzo**.

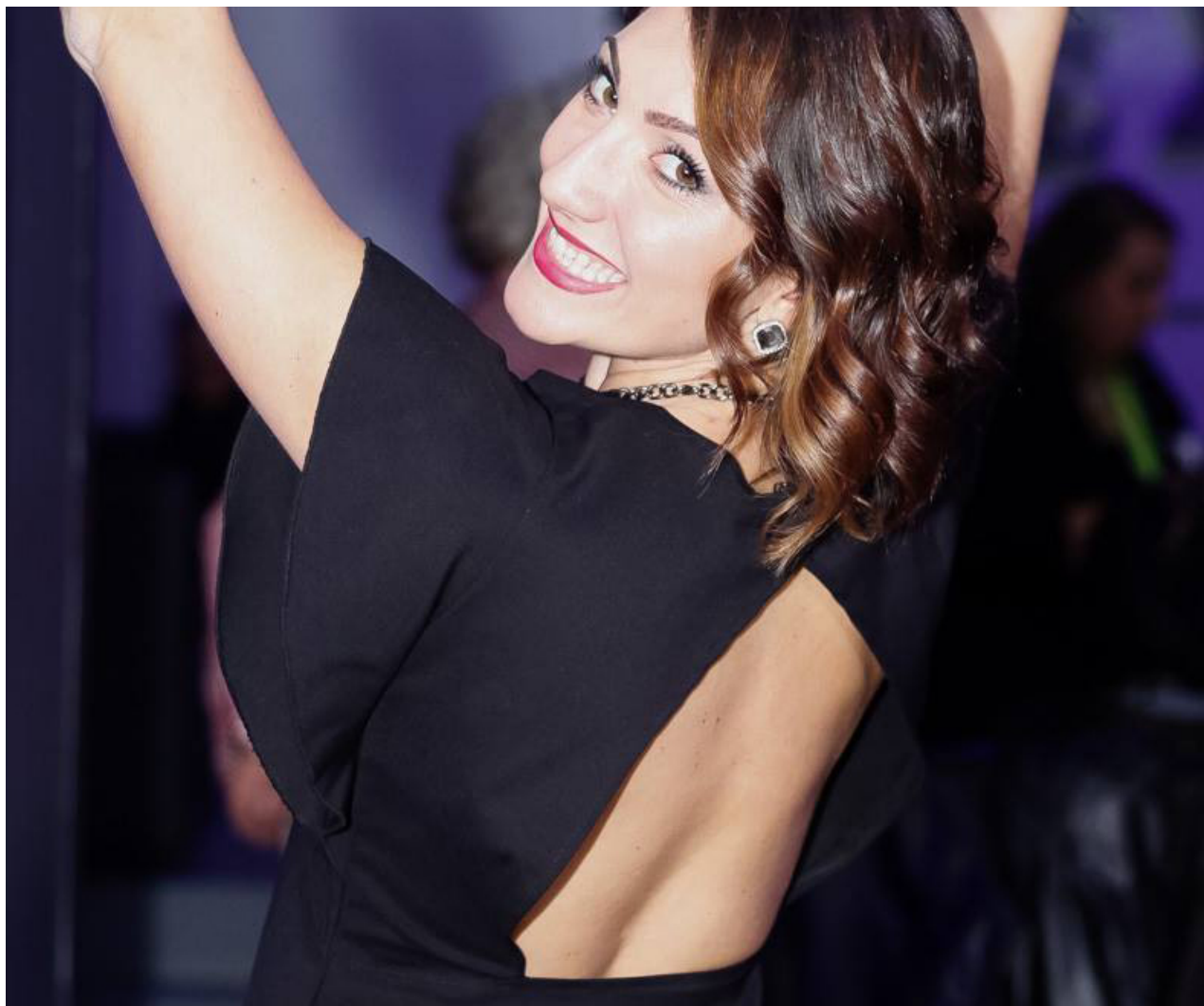
E sì, perché i voli e gli alloggi costano molto meno rispetto ai mesi centrali estivi e nel contempo le località sono meno affollate, con condizioni meteorologiche ancora ottimali per le destinazioni marittime. «Una tendenza che continuerà anche ad ottobre» prevedono gli esperti di **Vamonos-Vacanze.it**.

A far registrare il **tutto esaurito** sono la settimana sul Mar Rosso a **Sharm El Sheikh** (dal 2 al 9 ottobre) ed in **Madagascar** (dal 4 al 12 ottobre), mentre rimane ancora **qualche opzione** per la **crociera MSC in Grecia, Mykonos e Croazia** (dal 9 al 16 ottobre), per il **ponte di Halloween a Capo Verde** (dal 26 ottobre al 2 novembre) e per quello **a Dubai ed Abu Dhabi** (dal 27 ottobre al 1 novembre).

Ma ad andare per la maggiore ad ottobre sono anche i weekend, come il **fine settimana benessere ad Abano** (dal 21 al 23 ottobre), il ponte di Halloween a Lisbona e quello in Costiera Amalfitana (entrambi dal 29 ottobre al 1 novembre).

Le opzioni "Vamonos" per la festa delle streghe e delle zucche sono ancora tante: dal ponte di Halloween in **Tour della Giordania** a Fuerteventura nelle **Canarie**, dal **Lago di Garda** a Varadero (**Cuba**), passando per **Amsterdam** o Bayahibe (**Santo Domingo**). Info: www.vamonos-vacanze.it





Ogni viaggio è organizzato per fasce di età e ci si ritrova con persone affini che hanno voglia di esplorare, conoscere, divertirsi e fare nuove amicizie, accompagnati sempre da un «*group leader*», il collante tra i membri di ogni gruppo.

I risultati economici sono trainati dalle vendite principalmente per **l'Italia (con una quota di fatturato del 34%)** e per il resto del **Mediterraneo (25%)**, con Isole Baleari ed Isole Greche in testa.

Mentre le **crociere** rappresentano ad oggi il **21% del fatturato**, le mete **extra-Ue il 14%**, con il Mar Rosso in testa. E, poi ancora, dopo la grande esplosione registrata durante il Covid, continuano ad andare forte le **vacanze in barca a vela che pesano dell'8%** sulla distribuzione del fatturato di **Vamonos-Vacanze.it**.



I più spendaccioni? Secondo il tour operator, **la propensione a spendere di più è maggiore a Roma, Milano, Napoli, Verona, Firenze e Torino:** queste 6 città, messe insieme, rappresentano il 65% dei clienti di **Vamonos-Vacanze.it** che scelgono vacanze sopra i 1.500 euro.

Ad optare invece per **vacanze sotto gli 800 euro sono invece i viaggiatori di Palermo, Bologna, Catania, Cagliari, Bari, Ancona, Perugia e L'Aquila:** queste 8 città, messe insieme, rappresentano il 64% dei clienti che scelgono vacanze meno dispendiose ma non per questo meno coinvolgenti. **Entro questo budget di spesa c'è perfino la Crociera MSC in Grecia, Mykonos e Croazia** (prossima partenza disponibile dal 18 al 25 settembre 2022).

*«Il turismo è tornato a numeri da alta stagione con una domanda che è decisamente superiore agli anni precedenti, **persiste una grande domanda per i gioielli italiani (che da noi crescono del 39% rispetto allo scorso anno)**, con Sardegna, Sicilia e Puglia in testa; e salgono esponenzialmente i viaggi nei **confini del Mediterraneo** (+420% ad agosto)»* spiegano gli analisti di **Vamonos**.



vamonos

vacanze amicizie esperienze emozioni