



# พฤติกรรม GEN Z





## การกิน






กินตามใจปาก	65.7%
กินครบ 5 หมู่	18.4%
กำหนดเวลากิน IF	8.9%
กินคลีน	3.6%
อื่นๆ	3.4%






## การออกกำลังกาย



ออกกำลังกายที่บ้าน	79.3%
ออกกำลังกายที่สาธารณะ	35.9%
เข้าฟิตเนส	20.9%
อื่นๆ	7.1%

## การดูแลตัวเอง

พักผ่อนให้เพียงพอ	59.2%
ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว	58.2%
ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย	41.5%
ทานอาหารเสริม	31.0%
เข้าคลินิกเสริมความงาม	16.8%
อื่นๆ	10.5%

## GEN Z กว่า 60% กินตามใจปาก



พฤติกรรมการกินของ Gen Z พบว่า 65.7% ระบุกินตามใจปาก  
ในขณะที่ 30.9% กินโดยคำนึงถึงสุขภาพ อาทิ 18.4% ระบุกินครบ 5 หมู่  
8.9% ระบุกำหนดเวลากิน IF และ 3.6% ระบุกินคลีน  
มีเพียงร้อยละ 2.2% ที่ระบุอดอาหารเพื่อลดความอ้วน

## เกือบร้อยละ 80% ของ GEN Z ออกกำลังกายที่บ้าน

พฤติกรรมการออกกำลังกายของ Gen Z พบว่า

- 79.3% ระบุออกกำลังกายที่บ้าน
- 35.9% ระบุออกกำลังกายตามที่สาธารณะ
- 20.9% ระบุเข้าฟิตเนส
- 3.2% ระบุเข้าคอร์สออกกำลังกาย
- 2.4% ระบุจ้างเทรนเนอร์ส่วนตัว



## GEN Z ดูแลตัวเองด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอมากที่สุดกว่า 59.2%

GEN Z ดูแลตัวเองอย่างไร ผลสำรวจพบว่า 59.2% ระบุพักผ่อนให้เพียงพอ 58.2% ระบุใช้ผลิตภัณฑ์บำรุง 41.5%  
ระบุทำจิตใจให้ผ่อนคลาย 31.0% ระบุทานอาหารเสริม และ 16.8% เข้าคลินิกเสริมความงาม



จากผลสำรวจข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า **GEN Z Behaviors** ในยุคปัจจุบัน เน้นการมีความสุขต่อการกิน เลือกกินที่  
ตัวเองอยากกินเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็ไม่ได้ละเลยในเรื่องการดูแลสุขภาพที่มีการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายนั้นมี  
หลากหลายรูปแบบตาม Life Style ของตัวเอง และที่น่าสนใจคือ GEN Z ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บ้านสะท้อนให้เห็นว่า GEN Z มีการ  
เลือกกำหนดวิธีการออกกำลังกายของตัวเอง เช่น เล่นโยคะ เต้นแอโรบิค วิ่ง เป็นต้น และยังช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายได้ นอกจากนี้  
GEN Z ยังรู้จักวิธีการดูแลตัวเองในหลากหลายรูปแบบ โดยที่ผู้ชาย เน้นการพักผ่อนให้เพียงพอมากกว่าผู้หญิง ในขณะที่ผู้หญิงใช้ผลิตภัณฑ์  
บำรุงผิว เข้าคลินิกเสริมความงาม และศัลยกรรมความงามมากกว่าเพศ  
ชาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ผู้หญิง GEN Z ให้ความสำคัญต่อการดูแล  
ตัวเอง เน้นความสวยความงามมากกว่าเพศชาย GEN Z

เอยูโพลมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ โทร. 0-2723-2163-8

[www.iras.au.edu](http://www.iras.au.edu)

f : IRAS, Assumption University of Thailand