



► REFLEXÃO

Mais tempo para uma alimentação saudável

Quantas pessoas da sua empresa almoçam fast food por ser mais rápido ou até mesmo comem em deslocamento para "não perder tempo"? Você já parou algum momento do seu dia para refletir sobre a sua alimentação? Nos envolvemos tanto com o trabalho e com a rotina que acabamos por cumprir atividades sequenciais, sem pausa, e não dedicamos tempo suficiente para realizar afazeres extremamente importantes, como comer e beber corretamente. A má alimentação é apenas uma consequência da correria ocasionada pela perda de controle do tempo e pode causar queda na produtividade, além de uma série de problemas de saúde.

Um estudo realizado no Scripps Research Institute, da Flórida, sugere que os alimentos com grande quantidade de gordura acarretam em um tipo de dependência similar a que afeta os viciados em cocaína ou heroína. A pesquisa explica que quanto mais consumimos esses alimentos mais precisamos ingeri-los para que o cérebro registre a sensação de satisfação. Ou seja: viciamos! Mas, a dependência não é culpa somente da comida gordurosa.

Estamos realmente viciados em acusar a falta de tempo como fator para essa atitude e, por isso, não mudamos o planejamento e a execução de nossas tarefas em prol do nosso bem-estar.

Talvez essa seja a prova concreta da importância de se cumprir o horário do almoço e do jantar, estabelecidos pelas empresas. Temos entre uma e duas horas para as realizarmos as refeições, porém, costumamos nos preocupar em agendar reuniões, visitas aos clientes, telefonemas. Por vezes, pulamos o espaço destinado para nossa alimentação, sendo preciso recorrer ao rápido consumo de comestíveis e bebidas. Se você tem feito isso consigo e com a sua agenda, lembre-se de que o almoço é um compromisso que deve ser cumprido tanto quanto as outras tarefas do seu dia a dia.

Ninguém tem tempo para cuidar de pequenas atividades, como um almoço saudável e com tempo, mas sempre arrumamos tempo para resolver as urgências do dia. Temos a mesma atitude com a saúde, a deixamos de lado até que a situação fique urgente.

Você precisa parar e começar a ter uma vida com mais importante e menos urgente. Que tal começar por um almoço mais tranquilo?

Convide seu amigo e/ou cliente para um almoço: Tomar um café com o cliente ou com seu amigo é ótimo para alinhar tarefas e descontraí-las um pouco. E por que não um almoço? Convide para uma refeição tranquila e aproveite para conhecer mais essa pessoa. Mas, lembre-se, não vale ir a um restaurante fast food.

Lembre-se de que o objetivo central é otimizar a sua saúde. Administrar bem a realização de suas tarefas é, provavelmente, a melhor saída para driblar a ingestão desses alimentos que prejudicam o seu bem-estar e, assim, ser possível cumprir o horário de suas refeições sem precisar carregar consigo aquele sentimento de culpa.

CHRISTIAN BARBOSA é especialista em administração de tempo e produtividade, fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras. Autor de livros. Site: www.maistempo.com.br