

Veículo: O QUE EU TENHO? - UOL

Data: 05/05/2010

O que eu tenho?

O seu portal de apoio e bem-estar

Mais tempo para uma alimentação saudável

NUTRIÇÃO | 05/05/2010

TAGS: ALIMENTAÇÃO, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NUTRIÇÃO

Quantas pessoas da sua empresa almoçam em fast-food por ser mais rápido ou até mesmo comem em movimento para “não perder tempo”? Você já parou algum momento do seu dia para refletir sobre a sua alimentação?

Envolvemo-nos 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 à 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, vicia! Mas precisamos entender que a dependência não é culpa somente da comida gordurosa, o que estamos realmente viciados é 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 realizarmos as refeições, porém, costumamos nos preocupar em agendar reuniões, visitar os clientes, telefonar... Por vezes, pulamos o espaço destinado para nossa alimentação, sendo preciso recorrer ao rápido consumo de comes e bebes. 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 que priorize o que é mais importante e com menos urgências, que tal começar por um almoço mais tranquilo?

• **Agende também sua refeição:** é comum planejarmos muitas atividades para serem realizadas durante a semana, mas e o horário do almoço? Separamos um tempo para ele? Este não é um compromisso com um cliente ou com seu chefe, mas é um compromisso com você;

• **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-o para uma refeição tranquila e aproveite para conhecer mais essa pessoa. Mas, lembre-se, não vale ir a um restaurante fast-food;

• **Sempre que puder, evite reuniões pós-almoço:** além de não ser o momento mais produtivo do seu dia (devido à própria digestão), almoçar com foco na reunião faz que você se alimente com pressa, principalmente se pegar o restaurante lotado e ainda tiver de preparar algumas tarefas.

É importante lembrar que o objetivo central de iniciar esse novo hábito é melhorar 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.

Por Christian Barbosa

Especialista em administração de tempo e produtividade.