

# *zdrowie!* MENEDŻERA

PISMO DLA PRZEPRACOWANYCH

Cena 5,99 zł (w tym 8% VAT) ISSN 2300-4991

Nr 7-8(14) LIPIEC - SIERPIEŃ 2014

## Zdrowie

Włos – pendrive  
z bazą danych

## Kariera

Jeźdźcy  
biznesowej  
apokalipsy

## Klub biznesowy PayTrade

Recepta na biznes  
XXI wieku

Znany menedżer  
**Ilona Felicjańska**

*Niczego  
nie żałuj*





foto: Fotolia

# Dieta ludzi sukcesu



Szczupła i wysportowana sylwetka to ważny element wizerunku człowieka sukcesu.

Wiecznie zapracowani menedżerowie rzadko jednak mają czas na codzienne przygotowywanie posiłków i regularne ćwiczenia. O ile treningu nikt za nas nie wykona, to o dietę zadbać mogą specjaliści z cateringu dietetycznego, którzy udowodnią, że jesteśmy tym co jemy. Kto wie, może znajdą przepis na: koktajl menedżera, sałatkę szefa, supę kierownika czy przekąskę prezesa.

„Należy jeść pięć odpowiednio zbilansowanych posiłków w ciągu dnia” – pewnie słyszycie to zdanie nieustannie i mogę się domyślić, że za każdym razem wywołuje w was taką samą irytację co na początku. Bo przecież żeby jeść w taki sposób, trzeba byłoby bez przerwy przygotowywać posiłki, a menedżerowie z całą pewnością nie mają na to czasu. Jeśli więc postanowiliście zmienić styl życia na zdrowszy, poważnie rozważcie skorzystanie z cateringu dietetycznego. To doskonały pomysł dla tych, którzy pragną jeść zdrowo, lub dla takich, którzy wyznaczyli sobie cel w osiągnięciu wagi idealnej a nie mają czasu na gotowanie albo też po prostu nie potrafią przyrządzać posiłków o konkretnej kaloryczno-

ści. Zamawiając zestaw posiłków dajemy sobie komfort nie myślenia o diecie, przez co lepiej jest nam wytrwać w konkretnych postanowieniach. Liczne badania udowodniły, że główną barierą w trzymaniu diety jest podjadanie „z nudów”. Świadomość tego, że mamy przygotowaną odpowiednią ilość posiłków, po które sięgamy, gdy jesteśmy głodni, oszczędza nam więc nerwów i zjadania pustych kalorii!

### Dietetyczny all inclusive

Słowo „dieta” kojarzy się zwykle z licznymi wyrzeczeniami i zakazami. Wiele osób definiuje to pojęcie jako ograniczanie jedzenia, co jest ogromnym błędem. W sytuacji kiedy przestajemy jeść nasz organizm odbiera to jako stan alarmowy

## Komentarz Anny Jasińskiej, dietetyka klinicznego CM VIMED

Patrząc obiektywnie na współczesne możliwości żywieniowe, wydawać by się mogło, że utrzymanie prawidłowej diety nie stanowi żadnego problemu. Na rynku dostępne są wszelkiego gatunku produkty, pojęcie sezonowości niemal nie istnieje, a sklepy działają całodobowo.

Współczesny człowiek sukcesu jest świadomy wyzwań jakie stawia przed nim życie na wysokich obrotach. Sukces to efektywność, kreatywność i zdrowie. I tu pojawia się pewien problem.

Możliwości jakie stwarza współczesny rynek spożywczy stanowią jednocześnie pułapkę, w którą niejednokrotnie wpadają ludzie sukcesu. Zorientowani na brak zawodowych porażek, często rezygnują z tak trywialnych czynności jak robienie zakupów, gotowanie, a często nawet jedzenie. W biegu sięgają po szybkie przekąski, żywią się w barach, restauracjach, jadają nieregularnie i w pośpiechu. Niesie to ze sobą konsekwencje.

Nieodpowiednio skomponowana i zbilansowana dieta może prowadzić do niedoborów żywieniowych. Niedobory witamin czy składników mineralnych mogą prowadzić do spadku efektywności, wydajności organizmu oraz odczuwania przewlekłego zmęczenia, a w dalszej perspektywie do wystąpienia chorób. W sytuacji, kiedy nie istnieje realna szansa na samodzielnie przygotowywanie posiłków i regularne robienie zakupów, dobrym rozwiązaniem może być catering dietetyczny. Jest to jednak rozwiązanie obarczone pewnym „ale”. Menu komponowane przez firmę cateringową powinno być indywidualnie dobrane do naszych potrzeb. Nie powinno jedynie realizować pewnego założenia kalorycznego, ale powinno dostarczać odpowiednią ilość składników odżywczych, uwzględniać ewentualne schorzenia, alergie, tryb i rodzaj pracy, aktywność fizyczną oraz ilość godzin spędzanych „na wysokich obrotach” w ciągu dnia.

