

# Ako priniesť zdravie do svojej firmy?

Zdravie je téma, ktorá rezonuje naprieč našim okolím čoraz častejšie. Svoje zdravie ovplyvňujeme každou činnosťou, ktorú počas dňa vykonávame. Je zaujímavé, že väčšina ľudí rieši túto tému až keď po práci príde domov a ide si zašportovať alebo hodiť niečo zdravé pod zub, no práve téma zdravia by mala pretkávať väčšie percento nášho času a to hlavne toho pracovného.

Ako aktívne podchytiť tému zdravia priamo na pracovisku?  
Pripravili sme si pre vás zopár tipov.

## Najprv pohyb, potom šport!

Mnoho firiem dnes už našťastie vníma potrebu toho, aby ich zamestnanci boli fit. Ak je človek v dobrej fyzickej kondícii, vplýva to pozitívne aj na jeho spokojnosť v práci, výkonnosť, vzťah s kolegami a má tiež dostatok energie keď sa vráti po práci domov na svoju rodinu alebo záľuby. Firmy by však nemali tlačiť ľudí do športovej činnosti pokiaľ im najskôr nepomohli v správnom pohybe na pracovisku. Treba si uvedomiť, že každá činnosť ktorú v práci vykonávame by sa dala označiť ako "cvik". Či už je to sedenie pri počítači, dvíhanie a prenášanie ťažkých bremien, státie za pultom pre obsluhu klientov- vždy sa tieto "cviky" dajú robiť správne aj nesprávne. Firmy by sa mali pozrieť na to, ako vyzerá práca ich ľudí a kde všade je riziko, že si človek nesprávnym výkonom tohoto "cviku" (sedenia, dvíhania, státia...) môže privodiť negatívne následky, deformácie alebo bolesti.



*“Neriešme v prvom kroku športovanie zamestnancov. Naučme ich správne a zdravo vykonávať činnosti počas ich práce, ktorým sa nemôžu vyhnúť a prinesme správny pohyb na pracovisko. Následne sa bude oveľa ľahšie budovať zdravá, aktívna a športová firemná kultúra.”* hovorí Dušan Matuška zo spoločnosti OCTAGO, ktorá sa venuje téme zvyšovania produktivity a spokojnosti cez správny pohyb vo firmách.

## Pravá strava? No Predsa tá zdravá!

Je kvalitné jedlo dôležitým faktorom pri práci?

Odpoveď pozná každý, ale nie vždy zvolíme kvalitu. Keďže chceme byť čo najviac efektívni, vyhľadávame jedlo s rýchlou prípravou, menej zdravé a často ho konzumujeme priamo pri počítači. Smoothie v tomto dokáže pomôcť, záleží samozrejme na surovinách, ktoré doň pridáme. Aby ste dostali komplexné jedlo, ktoré nahradí hoci aj obed, skúste si do mixéra okrem bežne používaného ovocia pridať aj trochu zeleniny, lyžičku mandľového alebo kešu masla (zdravé tuky, bielkoviny, vláknina), kokosové mlieko (zdravé tuky), chia semienka alebo proteínový prášok.

*"Moja obľúbená kombinácia je banán, baby špenát, mandľové maslo a čokoládový proteín. Zalejem vodou, pridám niekoľko kociek ľadu a ten rezeň prenechám kolegovi"* hovorí Samuel, zakladateľ Barbell Smoothie Baru, ktorí robí aj donášku smoothies do firiem.



A čo tak si urobiť spoločné raňajky alebo k tomu prizvať gastro odborníkov? Pri spoločnom jedle sa totiž ľudia uvoľnia a prepnú do oddychového režimu. Ideálom sú raňajky, ktoré naštartujú všetkých do dňa a už od rána dodajú potrebnú dávku socializácie medzi kolegami či pozvanými partnermi :)

*"Jedným z vhodných nástrojov je zdravá strava, ktorá je základom pre zdravie, výkon a celkovú pohodu ľudí. Príjemne servírované jedlo vytvára taktiež priestor na networking ako aj obchodné príležitosti. Aj z týchto dôvodov poskytujeme firmám zdravý catering, pripravený z našich vlastných kuchárskych kníh, vytvorených s odborníkmi, s ktorými dlhodobo spolupracujeme."* vraví Janka Šimkovičová, zakladateľka portálu CVIČTE.SK a autorka kníh Nabitá Kuchárka a Zdravé Rýchlovky.