

ZDROWA DIETA TO ZDROWA... PRACA

Na ogólną efektywność w pracy składa się kilka czynników. Z jednej strony może to być atmosfera, styl zarządzania, wynagrodzenie, a nawet samo urządzenie biura. Z drugiej strony niezmiernie ważne jest także to, jak pracownik się odżywia. I choć ciężko jest ingerować w dietę całej załogi, to jednak można spróbować kształtować ogólne dobre postawy w tym zakresie. Jak i po co to robić?



PRACUJESZ TAK, JAK JESZ

Nie jest tajemnicą, że to, co jemy, warunkuje nasz stan zdrowia. Najprostszym przykładem są niedobory lub nadmiary w zakresie spożywanej energii, które przekładają się na nadmierną masę ciała lub w skrajnych przypadkach na niedożywienie. Źle skomponowane składniki odżywcze mogą w dłuższej perspektywie prowadzić do chorób, tak samo, jak nieodpowiedni tryb żywienia, np. zbyt długie okresy niejedzenia w ciągu dnia.

Prawidłowo odżywiony organizm jest chroniony przed chorobami, zwiększa się jego odporność, ma mocniejszy kośćiec, jego mikroflora jelitowa jest odpowiednio zabezpieczona. Wszystkie te czynniki przekładają się nie tylko na lepszy wygląd, ale mniejszy stres czy lepsze samopoczucie. Co ważne, prawidłowe żywienie pozwala dostarczać energię i składniki odżywcze do naszego mózgu. To z kolei wpływa na poprawę logicznego myślenia, lepsze kojarzenie faktów czy zapamiętywanie, czyli kluczowe aspekty podczas wykonywania codziennej pracy.

Powyższe fakty nasuwają więc wniosek, że **odpowiednio skomponowana dieta może poprawić samopoczucie pracowników**. Lepsze samopoczucie to z kolei wyższa efektywność, co w dalszej perspektywie przekłada się m.in. na wyniki finansowe danej firmy.



SPOŻYWANE POSIŁKI A WYNIKI W PRACY

8-godzinny dzień pracy wymaga stałego skupienia i optymalnej produktywności. **Zapewnienie pracownikom dostępu do pożywnej jedzenia, nawet za niewielką dodatkową opłatą, może poprawić jakość życia i pracy oraz mieć pozytywny wpływ na ich zdrowie.** Według opracowania Food At Work odpowiednie żywienie oprócz zapewnienia „paliwa” do pracy czy możliwości wspólnego jedzenia ze współpracownikami daje poczucie koleżeństwa, podnosi morale, a nawet przyczynia się do obniżenia stresu .



JAK KSZTAŁTOWAĆ DOBRE POSTAWY ŻYWIENIOWE W BIURZE?

Pracownicy wobec darmowego jedzenia obecnego w biurze



53%

czuje się bardziej produktywnie



42%

przyznaje, że ich praca jest wtedy bardziej wydajna

W ciekawym i cytowanym już opracowaniu Food At Work możemy znaleźć stwierdzenie, że **wartości odżywcze i bezpieczeństwo żywności są równie ważnym prawem, jak higiena pracy i ogólne bezpieczeństwo.** Tym samym dostępność zdrowej żywności w stołówkach lub specjalnych automatach, a także w ramach dystrybucji bonów lub za pośrednictwem pracowniczych stołówek, aneksów kuchennych lub stałego dostępu do lokalnej żywności może wspierać zdrowe nawyki w miejscu pracy.

Dobłą opcją są także spersonalizowane diety, które zamawiane są bezpośrednio do biura. Takie rozwiązanie przeciwdziała rozproszaniu, które ma miejsce, gdy pracownicy sami muszą zorganizować sobie posiłek w trakcie pracy. Już godzinna przerwa od codziennych zadań sprawia, że pracownik jest bardziej rozkojarzony i trudniej mu wrócić do rutyny zajęć.

Według opracowania Food For Work z 2023 roku, które dotyczy rynku amerykańskiego, aż 53% pracowników czuje się bardziej produktywnie, gdy w ich firmie dostępne jest darmowe jedzenie, a aż 42% przyznaje, że ich praca jest wtedy bardziej jakościowa.

Doskonałym sposobem na kształtowanie dobrych postaw żywieniowych wśród pracowników może być także specjalny pakiet online, dostępny dla wszystkich posiadaczy aktywnych kart FitProfit i FitSport.

W Strefie VanityStyle można znaleźć m.in. filmy treningowe, motywujące wyzwania, ale także szereg porad związanych z edukacją żywieniową. Przygotowane kursy dietetyczne pozwalają zacząć zdrowo jeść, ograniczać spożycie cukru, urozmaicać posiłki, a w konsekwencji mieć więcej energii i witalności.



BENEFITY ŻYWIENIOWE. NADPROGRAMOWY DODATEK CZY REALNA POTRZEBA?

Benefity żywieniowe, w tym np. dofinansowanie posiłków czy kupony lunchowe, ale także dostęp do świeżych owoców czy soków, to coraz częściej wybierany dodatek popłatcowy w wielu przedsiębiorstwach.

Rynek benefitów pozapłatcowych jest obecnie bardzo szeroki. Oprócz chętnie wybieranych kart sportowych jak FitProfit i FitSport czy tych, które zapewniają dostęp do wydarzeń kulturalnych, m.in. QlturaProfit, coraz częściej pojawiają się opcje związane z żywieniem. Co więcej, według raportu „Benefity przyszłości” realizowanego przez VanityStyle wraz z ICAN Institute, aż 44% ankietowanych chciałoby korzystać z oferty dofinansowania posiłków, gdyby ich pracodawca wprowadził takie rozwiązanie .



44%

pracowników chciałoby korzystać z oferty dofinansowania posiłków



94%

zarządzających nie traktuje benefitów dla pracowników jako kosztów



W raporcie VanityStyle zarysował się też inny ciekawy trend. Mimo niesprzyjającego otoczenia gospodarczego, w którym obecnie działają firmy, **aż 94% zarządzających uważa, że nie wolno traktować benefitów jako kosztu.** Dodatki pozapłatcowe są już dobrze rozumianym standardem, który przy okazji staje się inwestycją, dzięki której pracownicy wiążą się z daną firmą na lata. To rodzaj tzw. strategii retencyjnej, która pomaga zatrzymać w organizacji cennych dla niej ludzi.

Żywnie kształtuje nasz dobrostan i wpływa na wykonywaną pracę. Zdecydowanie istnieje więc połączenie pomiędzy spożywanymi posiłkami, a wynikami osiąganymi w firmie. Pracodawca ma szereg narzędzi, dzięki którym może próbować kształtować dobre postawy w tym zakresie w biurze. Nie muszą to być koniecznie popularne owocowe czwartki, ale także inne benefity, które stawiają na zdrowe, zrównoważone jedzenie.

Jeśli chcesz sięgnąć po benefity pozapłatcowe w swoim przedsiębiorstwie – zajrzyj na naszą stronę i sprawdź, jakie ciekawe dodatki możemy Ci zaproponować. Postaw na rozwiązania, które zmotywują Twoją załogę i sprawiają, że w firmie widocznie podniesie się wydajność pracy.

Uzupełnij swoją ofertę benefitów – zapraszamy do kontaktu! VanityStyle to programy, które są skrojone na miarę Twoich potrzeb!