

Πώς πρέπει να τρώτε το μεσημεριανό στο γραφείο για να είστε πιο παραγωγικοί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ανήκετε σε αυτούς που την ώρα του μεσημεριανού δεν σηκώνονται από το γραφείο και συνεχίζουν να τρώνε, κάνοντας παράλληλα δουλειά; Ώρα να αλλάξετε τακτική, αν θέλετε να είστε πιο παραγωγικοί.

Έφτασε η ώρα να απολαύσετε το μεσημεριανό στο γραφείο; Σηκωθείτε και κάντε το διάλειμμά σας. Το να το τρώτε καθισμένοι στο γραφείο και μπροστά στον υπολογιστή συνεχίζοντας τη δουλειά, δεν σας προσφέρει τίποτα απολύτως στην παραγωγικότητά σας και στη διεκπεραίωση του όγκου της εργασίας σας –συν του ότι μπορεί να σας οδηγήσει σε έξτρα κατανάλωση φαγητού, καθώς τρώτε ασυνείδητα.

Απεναντίας, το διάλειμμα για φαγητό στην πραγματικότητα βοηθά το εγκέφαλο να σκέφτεται πιο αποτελεσματικά, όπως ανέφερε η Washington Post, σύμφωνα με την Kimberly Elsbach, καθηγήτρια διοίκησης επιχειρήσεων στο University of California Davis. Η ίδια επεσήμανε ότι το διάλειμμα από τη δουλειά για φαγητό προωθεί τη δημιουργική σκέψη και ότι αφού όλες οι δουλειές απαιτούν ένα δημιουργικό κομμάτι (διαχείριση ομάδων, επίλυση προβλημάτων, δημιουργικές λύσεις κ.λπ), μόνο καλό μπορεί να κάνει.

Κλείστε τα email σας, ακόμη και για λίγα λεπτά, αφήστε το κινητό στο γραφείο,

χαλαρώστε και απολαύστε το μεσημεριανό σας στην κουζίνα ή σε άλλο χώρο μαζί με τους συναδέλφους σας, φροντίζοντας να μη φάτε πολύ και βαριά, έτσι ώστε να μπορείτε να επιστρέψετε στα καθήκοντά σας, χωρίς να νυστάζετε. Η πιο παραγωγική ομάδα εργαζομένων, άλλωστε, είναι αυτή που κάνει τακτικά διαλείμματα, είτε για φαγητό, είτε για άλλους λόγους. Δοκιμάστε το!

Πηγή: clickatlife.gr