

Τρεις λόγοι για να σταματήσετε να τρώτε μπροστά από τον υπολογιστή σας στην δουλειά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Mixed race businessman eating and working at desk

Δεν είναι πολλοί εκείνοι που φέρνουν ταπεράκι στο γραφείο και δεν παραλείπουν να γευματίσουν, αλλά ακόμα και όσοι το κάνουν, σπάνια απομακρύνονται από το γραφείο τους.

Πέρα από το γεγονός ότι μπορεί το γραφείο σας (και το πληκτρολόγιο) να γεμίζει ψίχουλα και να βρωμίζει, υπάρχουν και άλλοι λόγοι που είναι σημαντικό να κάνετε διάλειμμα για φαγητό και να σηκωθείτε από το γραφείο σας.

Ορίστε, τα επιχειρήματα με τα οποία θα πείσετε το αφεντικό σας:

1. Δεν θα πάρετε βάρος

Μασουλώντας το φαγητό σας μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή σας θα σας

οδηγήσει στο να καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες και ποσότητες, όπως αναφέρουν οι [New York Times](#). Αν και τρώμε περισσότερο όσο είμαστε παρέα με άλλους, έχουμε την τάση να τρώμε περισσότερα σνακ μπροστά από την οθόνη και τελικά να λαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες.

Επιπλέον, όσο περισσότερο καθόμαστε στην καρέκλα του υπολογιστή μας, τόσο λιγότερη σωματική άσκηση κάνουμε. Αντιμετωπίστε το διάλειμμα για φαγητό ως μία ευκαιρία να σηκωθείτε από την καρέκλα, να αφήσετε το αίμα να κυκλοφορήσει και να απολαύσετε την αλλαγή σκηνικού.

2. Θα συμπαθήσετε περισσότερο τους συναδέλφους σας

«Το επίπεδο της εργασιακής σας ικανοποίησης θα είναι πολύ υψηλότερο αν τρώτε με τους συναδέλφους σας», αναφέρει ο Brian Wansink, διευθυντής του Food and Brand Lab στο Πανεπιστήμιο Κορνέλ στους New York Times. «Θα σας αρέσει περισσότερο η δουλειά σας και θα συμπαθήσετε περισσότερο τους συναδέλφους σας».

Θα παρατηρήσετε ότι η σχέση σας με τους συναδέλφους σας, ακόμα κι εκείνους που δεν συμπαθείτε ιδιαίτερα, θα βελτιωθεί. Επιπλέον, τα οφέλη της κοινωνικοποίησης είναι αντίστοιχα με εκείνα της σωματικής άσκησης, αφού μειώνει τα επίπεδα του άγχους και ρίχνει την αρτηριακή πίεση, ενώ μας κάνει να νιώθουμε περισσότερο χαρούμενοι.

3. Θα είστε καλύτεροι στη δουλειά σας

Πριν πείτε ότι δεν έχετε χρόνο για να κάνετε διάλειμμα για φαγητό, πρέπει να σας πούμε ότι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι οι εργαζόμενοι που κοινωνικοποιούνται είναι και πιο παραγωγικοί. Επιπλέον, για να είμαστε ειλικρινείς, το γεύμα στο γραφείο ισοδυναμεί με περισσότερη ώρα στο Facebook ή κάποια άλλη ιστοσελίδα και όχι πραγματική δουλειά.

Όπως είχε αναφέρει και η συντάκτρια της HuffPost, Alyssa Spatola, ο κόσμος δεν πρόκειται να καταστραφεί επειδή φάγατε την σαλάτα σας εκτός γραφείου.

«Εάν η ενοχή είναι εκείνη που σας κρατάει δεμένους στην καρέκλα σας, επειδή κανείς από τους συναδέλφους σας δεν τρώει έξω, μπορείτε να γίνεται εσείς οι πρωτοπόροι στην εταιρεία σας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι συνάδελφοί σας, είτε δεν θα το πάρουν χαμπάρι, είτε δεν θα ενδιαφερθούν, είτε θα ζηλέψουν που μπορείτε να διαχειριστείτε τον χρόνο σας και να κάνετε διάλειμμα».

Το άρθρο αυτό [δημοσιεύτηκε αρχικά](#) στην αμερικάνικη έκδοση της HuffPost.

Kate Bratskeir

Πηγή: huffingtonpost.gr