



Stil de viață sănătos LA BIROU

Mai mult de jumătate din viață ești la birou, eventual, în fața unui monitor. Chiar și așa, există lucruri pe care le poți face, pentru a nu te transforma într-o persoană inactivă și irascibilă

De Andreea Cipcă

Un minimum de opt ore pe zi, cinci zile pe săptămână, petrecut la birou, plus un stil de viață nesănătos în afara serviciului pot fi fatale, în timp, pentru sănătatea ta fizică și psihică. Un

studiu realizat de savanții chinezi de la Colegiul medical din Universitatea Qingdau din Shangong arată că un stil de viață sedentar crește cu 25% riscurile de instalare a depresiei, comparativ cu persoanele cu un stil de viață activ. Irina Calomir, expert wellbeing, spune că poți avea o viață

sănătoasă chiar și în condițiile în care ești nevoită să petreci mare parte din timp la birou. Uite ce poți face:

Focus pe focus

Experții spun că multitaskingul nu funcționează. Mai exact, productivita-

tea în muncă scade cu până la 40% când facem mai multe lucruri deodată, pentru că suntem predispuși la greșeli și creativitatea scade. Ideal ar fi să elimini orice factori care te pot perturba atunci când decizi să faci un lucru important. Propune-ți să accesezi e-mailul la intervale de timp mai mari, nu din cinci în cinci minute. Izolează-te fonic, cu ajutorul unor căști, sau retrage-te într-o sală de ședințe în care este mai puțină vânzoleală. Stabilește-ți activitățile prioritare. Cele mai importante lucruri se realizează întotdeauna în prima parte a zilei, când ai mai multă energie.

Relații sănătoase

Pentru a avea o stare de bine, relațiile sănătoase de la birou sunt la fel de importante ca și cele din viața particulară. Relațiile toxice – cu multe conflicte și neînțelegeri – contribuie la un dezechilibru și pot să ne influențeze sănătatea psihică. Propune-ți un mod de viață fără critică, bârfă, amenințări sau comportament agresiv. Primește feedbackul celorlalți cu interes, dar exprimă-ți punctul de vedere și nevoile pe care le ai. Bucură-te de realizările colegilor și fii mai puțin critică cu tine însăși. Adu-ți aminte că orice greșală sau ruptură în relații poate fi reparată.

Apă, cu porția

Organismul nostru este mai bine hidratat dacă bem un pahar de apă o dată la o oră, decât dacă bem prea multă apă odată. Ideal este să ajungi la o medie de doi litri pe zi, dar asta depinde și de nevoile tale personale. Fructele sunt și ele o sursă bună de hidratare.

„Relațiile toxice contribuie la un dezechilibru și pot să ne influențeze sănătatea psihică. Propune-ți un mod de viață fără critică, bârfă, amenințări sau comportament agresiv”

Repoziționează-te

Ca metodă de prevenire a apariției durerilor sau a unor afecțiuni, poziționarea monitorului sau a laptopului este foarte importantă. Ecranul trebuie să fie amplasat la distanță de un braț față de ochi. Partea de sus a acestuia să fie în dreptul frunții, de aceea este bine să folosești un suport de laptop.

Consumă conștient

Știu că ai mai auzit asta, și aproape a devenit un clișeu, dar este foarte adevărat. Alimentația are un rol esențial pentru o stare de bine optimă. Din păcate, din cauza stresului, ea devine un instrument de liniștire. Dacă devii conștientă de acest lucru, pentru început poți înlocui ronțăielile nesănătoase cu alimente care să-ți furnizeze vitamine, minerale și fibre.

Nu te opri

Ore întregi la birou, în poziția șezut, pot determina afecțiuni ale coloanei. Ridică-te de pe scaun și fă câțiva pași, la cel mult o oră. Specialiștii în ergonomie recomandă și câteva ridicări pe vâ-

furi, rotiri de cap și de trunchi. După pauza de masă, fă o plimbare de 15 minute în aer liber, pentru a-ți oxigena creierul. Dacă nu ai această posibilitate, o soluție ar fi ca dimineața să cobori cu o stație mai devreme din mijloacele de transport și să faci puțină mișcare.

Acum, aici

Prezența sau mindfulness-ul este un aspect foarte important, care poate aduce multe beneficii în viața noastră. Când suntem prezente în activitatea pe care o facem, fie că este o discuție cu colegul sau o conferință telefonică în care suntem implicate, nu doar că suntem mai eficiente, ci și mai autentice. Mindfulness-ul este o abilitate pe care o poți dobândi prin exercițiu și răbdare, iar un instrument la îndemână ta este respirația. De două ori pe zi, oprește-te din orice activitate și fii atentă la respirația ta: inspiră și expiră abdominal de zece, cinci-sprezece ori. Te ajută să te reconectezi cu corpul tău și cu spațiul în care te afli, îți oferă o stare de liniște și o mai bună stăpânire de sine. ■