

## Stres głównym powodem przybierania na wadze w pracy!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 05, czerwiec 2015 00:00

Dawid Kulpa

Odśloni: 1850

---

Okazuje się, że w dużej mierze, za otyłość winę ponosi stres – wśród pracowników, którzy mają go w pracy dużo, znacznie więcej jest osób z nadwagą.

Z analizy przeprowadzonej przez serwis CareerBuilder wynika, że im większy stres w pracy, tym większa szansa na nadwagę. Wśród osób z niskim poziomem stresu w pracy 47% ma nadwagę. A wśród tych, którzy oceniają go jako bardzo wysoki – aż 70%.

### W jaki sposób stres wpływa na naszą nadwagę?

Wydawałoby się, że chodzi jedynie o to, że ze stresu po prostu podjadamy – wprawdzie do takiego zachowania na skutek stresu przyznaje się 34% badanych, ale nie chodzi jedynie o słodkie przekąski. Większość osób, które mają w pracy dużo stresujących sytuacji, przychodzi do domu na tyle zmęczonych, że nie mają siły na aktywność fizyczną i ćwiczenia - twierdzi tak 43%. Co ciekawe, aż 63% osób które posiadają karty fitness od swoich pracodawców nie korzysta z nich!

### Jak zatem walczyć z nadwagą, gdy mamy stresującą pracę?

Przede wszystkim świadomie. Nawet jeśli nie mamy czasu lub siły na ćwiczenia, to spróbujmy więcej spacerować, nie używać w pracy windy, czy choć w weekend zażyć więcej ruchu.

*Źródło: [careerbuilder.com](http://careerbuilder.com) oraz [infopraca.pl](http://infopraca.pl)*