

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 26, wrzesień 2025 15:50

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 745

---

Polscy menedżerowie to grupa zawodowa, która pracuje dłużej niż przeciętny pracownik biurowy, mierzy się z ogromnym stresem i – jak pokazują najnowsze dane – często zaniedbuje podstawowe potrzeby organizmu. Raport „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków 2025”, przygotowany przez Better Workplace i Instytut Medycyny Pracy, ujawnia, że co trzeci przedstawiciel kadry kierowniczej regularnie pracuje z uczuciem głodu, a wielu sięga po szybkie i niezdrowe rozwiązania.

62 procent menedżerów spędza w pracy ponad 40 godzin tygodniowo, a połowa doświadcza dużego stresu. Efektem są nieregularne posiłki, podjadanie słodczy i fast foodów, a także coraz częstsze sięganie po alkohol. Prawie co piąty menedżer przyznaje, że pije kilka razy w tygodniu, a aż 11 procent robi to codziennie. Eksperci wskazują, że to nie tylko kwestia indywidualnych wyborów – to cały mechanizm błędnego koła: stres powoduje gorszy sen, brak snu zwiększa apetyt na szybkie kalorie, a brak wartościowego jedzenia odbija się na koncentracji i decyzjach podejmowanych w pracy.

Problem pogłębia tzw. prezentyzm – praca mimo złego samopoczucia. To zjawisko, które kosztuje gospodarki miliardy złotych, a w Polsce szczególnie silnie dotyka osoby zarządzające. 40 procent menedżerów przyznaje, że regularnie pracuje, choć powinno odpocząć. W połączeniu z brakiem ruchu – połowa nie znajduje nawet pół godziny dziennie na aktywność – prowadzi to do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Już połowa polskiej kadry zarządzającej zmaga się z nadmierną masą ciała, a tylko 11 procent ocenia swój stan zdrowia jako bardzo dobry.

„W danych widzimy wyraźnie, że tam, gdzie brakuje przerw i realnego dostępu do pełnowartościowych posiłków, rośnie zmęczenie, a wraz z nim – skłonność do niezdrowych wyborów” – podkreśla Magdalena Kartasińska-Kwaśnik, dietetyczka kliniczna i kierowniczka działu dietetycznego w Better Workplace. Jej zdaniem dobrze zaprojektowane wsparcie żywieniowe to inwestycja, która ogranicza prezentyzm, stabilizuje energię i skraca „spadki” w ciągu dnia.

Paradoksalnie to właśnie menedżerowie – osoby odpowiedzialne za strategię wellbeing w organizacjach – sami najczęściej nie mają czasu, by zadbać o swoje zdrowie. Kiedy rezygnują z posiłku albo sięgają po szybkie używki, cierpi nie tylko ich samopoczucie, ale i atmosfera oraz efektywność całych zespołów. Tymczasem przykład płynący z góry ma kluczowe znaczenie – jeśli szef pokazuje, że przerwa na jedzenie i chwilę regeneracji to nie strata czasu, ale element dobrej pracy, taki wzorzec przyjmują też pracownicy.

Wspomniany raport to mocne ostrzeżenie, że kondycja polskiej kadry zarządzającej wymaga pilnej uwagi. Bez zmian w stylu życia szefów trudno będzie mówić o trwałym wdrażaniu zdrowych nawyków w firmach. A stawką są nie tylko indywidualne wskaźniki zdrowia, lecz także jakość zarządzania i długofalowa produktywność całej gospodarki.

*Źródło: IP*