**Zrób sobie przerwę – dlaczego dieta w *korpo* jest *must do*?**

Autor: Adam Adamski, mistrz polski w kulturystyce i właściciel cateringu dietetycznego Fit Malina

**Kiedy owocowe czwartki nie zdają już egzaminu, a ekspres do kawy śmiało mógłby funkcjonować jako zamiennik chwytania się przysłowiowej brzytwy, warto zainteresować się alternatywami. Czy korporacja to synonim końca zdrowej diety? Co zrobić, gdy droga z 13. piętra do domowej kuchni to kwestia metra, przesiadki na tramwaj i spaceru do windy?**

**Stres**

Pierwszym znakiem ostrzegawczym jest wszechobecny stres. Stereotyp korporacji, jako miejsca, które nierzadko przyczynia się do strużek potu tuż za skronią lub wiecznie zaciskającego się krawatu (choć wcale go nie dotykaliście) ma pokrycie w faktach. Wszechobecny pęd ku wynikom, a także – o czym później – bardzo specyficzna hierarchia w strukturach, mogą być początkiem niekoniecznie pożądanych skutków ubocznych.

Począwszy od sztandarowego wypalenia, czyli ogólnego osłabienia organizmu (zarówno psychicznego, jak i fizycznego), poprzez nadciśnienie, a skończywszy na miażdżycy. Co jeść, aby zmniejszyć stres? Na pierwszy rzut powinniśmy wziąć węglowodany złożone, które przyczynią się do skoku serotoniny. Czołowi reprezentanci? Pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, brązowy ryż. Co w menu? Najprostsza będzie owsianka.

**Hierarchia**

Wcześniej wspominany stres dopełnia bardzo specyficzna hierarchia. Szef działu, starszy asystent menadżera, zastępca kierownika ds. wszelakich… Nie trzeba wyjaśniać, że struktury wielu korporacji są niepokojącym odpowiednikiem klocków Jenga, - gdy jeden element naruszy „pięterko” wieży, cała konstrukcja runie. Jak przeciwdziałać takim kataklizmom z poziomu pracownika XYZ?

Wbrew pozorom, krzywych spojrzeń ze strony korpo-naczelników można uniknąć nieco innym podejściem do tego „wiecznie złego” szefa. Warto przełożonego poczęstować pistacjami (obniżają ciśnienie), mieszanką orzechów (cieszą się sporą zawartością witaminy B), a także… jabłkiem. „Rekreacyjne” chrupanie rozluźnia mięśnie twarzy, syci i jest o wiele zdrowszą alternatywą od popołudniowego wyjścia na papierosa – a integruje w bardzo podobnym stopniu.

**Nadgodziny**

Jednak największą zmorą pracowników korporacji jest zostawanie po godzinach. Gdy znajomi z innych działów przystawiają już karty do czytników punkt 17:00, niektórzy muszą dokończyć jeden raport, drugi, trzeci, piąty… Wtedy też nakładają się na siebie wcześniejsze bolączki – szef jest nieco bardziej purpurowy, niż zazwyczaj, a koszula coraz ściślej opatula plecy. Za oknem jeszcze ciemniej, a powieki niczym słońce – chylą się ku zachodowi. Czy w takich momentach dieta może nieco złagodzić koszmar nadgodzin?

Po pierwsze – warto nabrać energii. W tej kategorii przodują orzechy, a także czarna czekolada, jajka oraz herbaty i wszelkiego rodzaju soki owocowe. Warto postawić na banany oraz ostatnio królujące w jadłospisie awokado. Tajemniczy składnik? Wyciszająca przerwa.