Foto: Shutterstock



Když vás v práci začne stíhat hlad, připravte si zbraň: svačinu

V zimě býváme kvůli chladu a nedostatku světla hladovější, to je prostě fakt. Jak se co nejlépe připravit do kanceláří, kabin kamionů, dílen nebo na lešení, abychom dodali mozku výkon a svalům energii?

Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Už to nebude dlouho trvat a nad českou kotlinu se nasune brázda nízkého tlaku vzduchu nebo něco pro laika podobně neuchopitelného, co si s sebou jako příruční zavazadla vezme těžké mraky, vítr, déšť a podzim. Slunce zamíří k protinožcům a nám zůstane jen trudomyslnost: do Vánoc daleko, zato v zaměstnání povinností nad hlavu.

Aby člověk takovou dávku nepříjemností přežil, jeho mozek podle expertů najede na pravěký nouzový režim: protože náš metabolismus v chladu zrychluje, nechá nás pátrat po výživných, kalorických jídlech. Nehledě na to, že půl zimy strávíme na divanu, naše tělo se na mráz a strádání připraví tím, že se bude snažit zakrýt vrstvou tuku.

A protože méně světla navíc snižuje hladinu hormonu leptinu, který jinak mozku signalizuje, že už máme dost, hůř si uvědomíme, že jsme sytí. A pocit hladu nás bude soužit delší dobu.

Takže pokud se vám zdá, že máte od října pořád hlad, teď už víte, že za to vlastně ani nemůžete. Jenže mít pro vytrvalé chutě odborné vysvětlení ještě neznamená, že se smíříme s bezuzdným přežíráním.

Čelit hladu nebo pronásledování chutěmi lze sofistikovaně, ať už se celý den nehnete od stolu v kanceláři, volantu kamionu či soustruhu.

Krušná jitra ranních ptáčat

Snad každý od rodičů slýchal, že bez snídaně by vůbec neměl vycházet mezi lidi. Kdo se ráno nenasnídá, nebude stát celý den za nic a mozek si ani neškrtne.

„Jenže ono to není tak jednoduché: k ránu se v těle přirozeně zvedá hladina kortizolu, takzvaného ‚stresového hormonu', abychom se probudili a nastartovali. Kdo se budí v době, kdy je hladina kortizolu vyšší, nemusí mít hlad, protože jeho tělo je v té chvíli nastavené na aktivaci, ne na jídlo. Kortizol totiž zvyšuje hladinu glukózy v krvi, žene ji do mozku a svalů a odvádí z trávicího traktu," vysvětluje nutriční terapeutka Hana Střítecká z Ústavu preventivního lékařství Lékařské fakulty UK v Hradci Králové, proč máme po probuzení stažený žaludek a do snídaně se nehrneme.

Takže co s tím? „Snídaně je základ, takže bychom ji vážně neměli zanedbat a měli bychom tělu dodat energii. Ale klidně může mít tekutou formu," nabízí řešení odbornice na výživu. Ne, nemyslí tím, že odpíchneme den „lahváčem", ale zvolíme řidší ovesnou kaši nebo jogurt, sacharidy dodá džus.

Dejte si svačinu, nezobejte

Když vstanete časně, dokážete posnídat a položit základní kámen jídelníčku, i tak se ještě do oběda může dostavit hlad. Čímž myslíme opravdový hlad, ne že vás bude v dílně nebo u počítače nahánět jenom mlsná.

„Na hlad bychom měli být připraveni. To ale neznamená celodenní uzobávání, měli bychom si přichystat svačinu jako samostatné jídlo," upozorňuje nutriční terapeutka, že je dobré mít v záloze třeba umírněnou porci sušeného masa či lyofilizovaného sýra, hrozen vína nebo hromádku ořechů. Samozřejmě ne slaných buráků! „Když na nás padne hlad třeba hodinu před obědem, klidně si můžeme svačinu dát, ale pak jí přizpůsobíme velikost oběda. Sýr nebo jerky budeme mít místo polévky jako první chod oběda," nabádá Hana Střítecká.

Polívka je grunt a maso taky

Plískanice, chladné povětrno a podmračené sychravo nás totiž při obědě pobízí, abychom vnitřnosti prohřáli polévkou a zazdili ji omáčkou. No, proč ne, míní odbornice.

„Když máme hutnou omáčku nebo vepřové se zelím, dáme si vývar. A pokud budeme mít chuť na hustou gulášovku, klidně si vystačíme jen s chlebem," podotýká a doporučuje postup, jak se zasytit obědem střídmě, aniž bychom přišli o vícero chodů: „Můžeme zmenšit porce. Když vystřídáme různé chutě pokrmů, budeme sytí, přitom nám bude v součtu stačit méně jídla." Jen si vybavte asijské stolování, kde se u stolu sdílí rozličné pokrmy. Za chvíli máte plný břich, oči i chuťové pohárky bez toho, aby vám oběd uštědřil knockout.

Chléb s uzeninou lépe a radostněji

Kancelářské duše, které mohou vyrazit na meníčko do kantýny nebo se vybaví před dlouhým dnem chia semínky a avokádovým pyré, to mají přece jen snazší.

Ale co ti, kteří mají fyzicky namáhavou práci třeba na stavbě nebo se živí řemeslem? Jistě si mohou do práce přibalit hummus, ale pravděpodobnější a pohodlnější bývá klasika: chleba se salámem, paštikou nebo taveným sýrem.

Na chlebu není nic špatného, naopak je zdrojem vitaminů a minerálních látek, lépe a na delší dobu zasytí a díky fermentaci je snáz stravitelný. „Pokud gothaj nahradí šunka nebo kvalitní salám, který se bude častěji střídat například s plátkovým sýrem, jsou takové svačiny v pořádku," míní odbornice z královéhradecké lékařské fakulty a připomene, že ani skladníci, zedníci či pokrývači nesmějí zapomínat na ovoce a zeleninu. Banán nebo jablko ještě nikoho o důstojnost u pondělní svačině. Zaměstnanci, jež živí myšlení, zase musí lačný mozek podporovat sacharidy.

A co třeba šoféři, jejichž povolání vyžaduje vytrvalost, ostražitost, pohotovost a pozornost? „Těm se mohou hodit krabičky, do kterých si připraví svačiny pěkně pokrájené na kostky: 20 deka sýra, chleba, jablko nebo mrkev. Nebo si mohou do termosky připravit ovocné smoothie nebo polévku," nabízí Hana Střítecká zdravější a pohodlnější alternativu bagetám z čerpacích stanic.

Proteinový doping

Lyofilizovaný sýr

Jako se mrazem suší ovoce či maso, je možné zbavit vody také sýr. Díky této metodě vznikne křupavý snack, přitom si sýr ponechá původní strukturu i vysoký obsah bílkovin a zároveň se zvýrazní jeho chuť. Protože v sýru chybí voda, nekazí se rychle a nemusí se skladovat v lednici. Lyofilizovat je možné tvrdé a polotvrdé druhy sýrů, jako je gouda, čedar, ementál, ale také kozí sýry, nivu či parenici. Ale opatrně s tím, kolik kostiček si dáte, i když je jich v sáčku jen hrstka, klidně to může být půl kila cihly.

Vitaminový doping

Ovocné smoothie

Čerstvé ovoce a zelenina nesmí ve svačině chybět. Komu jablka, banány nebo pomeranče nejedou, může posvačit tolik ovoce, které by jinak sežvýkal, rozmixované na smoothie. A aby zdravá svačina obstála, měl by ji doplnit ještě mléčný výrobek. I když se ale smoothie pije lehce, pořád je to ovoce plné přírodního cukru. Takže jako ovocná svačina ano, jako běžný nápoj na usrkávání určitě ne.



„Chlapský" doping

Chléb s náloží bílkovin

Dříči na stavbě nebo dělníci ve fabrice, kteří celou směnu fyzicky pracují, sice mohou posvačit avokádový toast nebo čočkové pyré, klidně si ale mohou s sebou zabalit obložený krajíc. Jen by gothaj měla nahradit šunka nebo jiná kvalitní uzenina, častěji také tvrdý sýr plný bílkovin, chybět by neměla čerstvá zelenina, jablko či banán nebo paprika.



Už je tady zase! Návrat kolegy může rozložit celý tým

Dobří poštovní holubi, kteří se umí na soutěžích brilantně vracet do holubníku, dokážou majiteli vydělat majlant. Zaměstnanec, jenž se po čase navrátí do fungujícího pracovního týmu, ale může svému šéfovi a kolegům nadělat spíš starosti.

Když usiluje o návrat činorodý a zdatný člověk, nejspíš vše proběhne hladce, i kdyby se jeho nástupce sebevíc osvědčil. „O dobré lidi bude nouze vždy. Pokud je zaměstnanec schopný, funguje v týmu, firma o něj stojí, je přirozené hledat způsob, jak jeho návrat dobře zvládnout," podotýká Irena Vrbová, zakladatelka konzultační společnosti Porto, která se zabývá vzděláváním a rozvojem majitelů a manažerů menších a středních firem.

Jiná situace nastává, vrací-li se kolega, s jehož schopnostmi, ochotou spolupracovat, pílí nebo oblibou to je vachrlaté a už před odchodem na sabatikl, stáž, rodičovskou dovolenou či studijní pobyt se pracovní kolektiv potýkal s konflikty a problémy. Potíže ve skutečnosti nezmizely, jen se odložily „na pak".

Buď on, nebo my

Teď tedy ono „pak" nastalo a v ten okamžik se také ukáže, nakolik umí vedoucí tým udržet a motivovat. Manažer může chtít kolegy na novou situaci připravit, vysvětlit jim okolnosti a žádat je o vstřícnost.

„Tím ale přenáší odpovědnost na nesprávné místo. Můžeme týmu říct, aby dal kolegovi novou šanci, ale nemůžeme automaticky očekávat, že lidé budou za firmu dál kopat se stejným nasazením. Nefinanční motivace totiž velmi úzce souvisí s tím, jestli lidé považují prostředí, ve kterém pracují, za férové," vysvětluje Irena Vrbová a připomíná, že šéf by měl řešit konkrétní pracovní výkon, chování a dopad zaměstnance na fungování týmu.

Vyhroceným momentem je situace, kdy podřízení postaví šéfa před ultimátum – buď zůstane problematický kolega, nebo ostatní. „Když tým dojde až k větě ‚buď my, nebo on', je to selhání šéfa. Ten by měl zjistit, co se skutečně děje, a mít odvahu jednat," upozorňuje lektorka a konzultantka společnosti Porto a připomíná, že ani varianta, kdy tým iniciativně problémového kolegu sám vytlačí, není řešení, byť ho může boj proti společnému nepříteli na čas stmelit: „Až situace pomine a všechno se vrátí do původních kolejí, zůstane zkušenost, že šéf nechal nepříjemnou práci na týmu."

Pachuť po takovém zážitku a ztráta důvěry nakonec může rozložit celý kolektiv. „Nejsilnější nefinanční motivací pro zaměstnance může být zkušenost, že vedoucí jedná férově a problémy řeší tady a teď, ne až ve chvíli, kdy potížista odejde a všem se na chvíli uleví. Tým potřebuje vědět, že pokud něco zásadně narušuje jeho fungování, šéf se tomu postaví," doplňuje Irena Vrbová, podle níž se sice manažeři učí dávat zpětnou vazbu či motivovat své lidi, ale méně se připravují na situace, které vyžadují osobní odvahu a emoční odolnost. – **(red)**