Plano alimentar: benefícios na saúde do colaborador e da empresa

A **alimentação saudável** tem sido uma preocupação constante da sociedade já faz algum tempo.

Aliás, cada vez mais pessoas tentam incorporar hábitos que proporcionem mais saúde em suas rotinas. Isso gera benefícios não só para o indivíduo, mas também para a empresa que investe nesse tipo de iniciativa.

Quer saber como essa iniciativa se reflete no dia a dia dos colaboradores da sua empresa? Continue então a leitura.

Saúde do funcionário, reflexo na saúde da empresa

A relação entre **alimentação saudável e produtividade** já foi tema de estudos inclusive da Organização Internacional do Trabalho, atestando que uma alimentação inadequada no ambiente de trabalho pode reduzir até 20% da produtividade e da eficiência dos colaboradores.

Uma alimentação saudável e balanceada, com a possibilidade de um acompanhamento nutricional, é a base para manter nosso organismo e fornecer os nutrientes necessários para realizarmos as atividades do nosso dia a dia com eficiência.

Boa alimentação é sinônimo de produtividade

É um fato notório que, quando estamos bem alimentados, produzimos mais e melhor. No ambiente laboral não é diferente.

Uma alimentação saudável no trabalho propicia ao colaborador maior disposição e motivação para desempenhar seu ofício e traz como resultado o aumento da produtividade da empresa como um todo, potencializando lucros.

Esteja atento(a) também a hidratação

Tão importante quanto a alimentação saudável, é a hidratação. Sabe-se que a hidratação correta é essencial ao funcionamento normal do organismo.

É a água que mantém o equilíbrio necessário a vida. Porém, ela também tem um papel importante quando o assunto é cognição, produtividade e capacidade de concentração no trabalho.

O hábito de manter a água próxima de si é extremamente eficaz para aqueles que esquecem ou até mesmo tem preguiça de ir buscar água.

Comece o dia já bebendo um copo d’água. Uma dica para não esquecer é colocando a água do lado da cama e usando o despertador matinal como lembrete.

E por falar em despertador, usá-lo durante o dia programando para despertar de tempo em tempo como lembrete também é altamente eficaz para quem esquece.

É seguro dizer que a alimentação e a hidratação podem ser responsáveis pelo baixo rendimento de um profissional em muitas situações, independentemente do tipo de atividade que ele exerce.

Resultados diários de um boa dieta

Práticas alimentares saudáveis no ambiente de trabalho trazem benefícios tanto para a instituição quanto para o colaborador, tais como: menores taxas de absenteísmo por adoecimento, mais disposição, melhor rendimento nas atividades ao longo do dia e melhora na qualidade de vida.

Essas medidas associadas contribuem para que o trabalhador tenha uma rotina mais saudável dentro e fora do ambiente de trabalho.

Esteja sempre atento(a)

As consequências de uma alimentação inadequada são sérias e causam graves danos à saúde ao longo dos anos. Os mais comuns em curto e médio prazo são:

- Cansaço
- Mau humor
- Falta de concentração
- Sonolência durante o dia e insônia à noite
- Além do tão temido sobrepeso

Sendo assim, uma alimentação saudável colabora para a prevenção e o tratamento de doenças crônicas e ainda contribui para um melhor estado geral de saúde, evitando uma série de problemas que afetam a vida em geral.

Gostou de saber mais sobre a valorização dos bons hábitos alimentares no ambiente de traablho?

Então siga a **Conexa Saúde** no Instagram, Facebook e LinkedIn para ficar por dentro de mais conteúdos sobre saúde e bem-estar!