

Содержание

Введение	9
-----------------------	---

Глава 1

Корпоративная срЕДА	15
До сладостей рукой подать	16
Бойкот вазочке со сладостями	19
Еда повсюду	25
Борьба с вездесущей едой	28
За ваше здоровье	30
Повторить успех	34
Повар поневоле	35
Посетители и ваш организм	38

Глава 2

Вы и завтрак: кто кого?	39
Расставание с завтраком	40
Месть завтрака	42
Верните завтрак	45
Завтрак вне дома	56
Домашний завтрак	57
Работа до работы	60

Глава 3

Попутное похудение	63
Водителю и пассажиру	64

Что стоит за путевым набором веса	66
Тренируйтесь в движении	70
Тренировки в автобусах и электричках	76
Со стрессом — не по пути	78
Поездки и питание	81
Поездки за гранью обыденности	83
В конце пути	87

Глава 4

Посидел и растолстел	89
Побочные эффекты обездвиженности	90
Кто сказал, что нужно все время сидеть?	92
Тренировка за рабочим столом	100
Рабочие паузы	104
Запасайтесь и занимайтесь	106
Мебель, фитнес и толщина	107

Глава 5

Семь бед — один обед	115
Гибель обеда	116
Обед сегодня	117
Воскресить обед	122
Один на всех и все на одного	128
Ушел на обед	130
Трак-трюк	132
Место имеет значение	134
Работа — всё, обед — ничто	136
Обед превыше всего	138

Глава 6

Меры против мероприятий	141
Питание на корпоративных праздниках	141
Сыты праздниками по горло	146
Экстренные меры по минимизации последствий	149

Содержание

Дальнейшие меры по минимизации последствий	152
Долгосрочные меры по минимизации последствий	157
Глава 7	
Сбросить тяжкое бремя рабочего стресса	169
Перво-наперво	170
Источники стресса	170
Стресс и организм, мысли, эмоции и действия	172
План борьбы со стрессом	177
Источники стресса на работе	178
Ресурсы для борьбы	182
Победите стресс, пока он не победил вас	185
Проверенные тактики борьбы со стрессом	186
Глава 8	
Путешествие без сумасшествия	195
Фастфуд-проклятие	196
Весовые рекомендации в дорогу	197
Злоупотребление алкоголем	200
Путевой капитал	203
Конференц-мудрость	205
Ваша конференц-связь	207
Вернитесь к вашей... тренировке	208
Глава 9	
Стандартные стратегии для нестандартной работы	215
Работа дома — только ли работа?	216
Тактика эффективной удаленной работы	220
Ночная смена	224
Оздоровление ночной смены	228
Печально известная еда	236
Рецепт успеха	238
Внимание всем, кто не в офисе!	242

Глава 10

Ужин нужен	243
Дилемма на ужин.....	244
Рецепт идеального ужина.....	246
Прекрасный ужин.....	250
Ресторанное наваждение.....	252
Полезный ужин.....	253
Перебор для вашей талии.....	256
Сверхурочное время, сверхурочный вес.....	260
Не забывайте о тренировках.....	265
Мы все знаем, как оно бывает.....	269
Как закрыть глаза.....	273

Эпилог

Пища для размышлений

и размышления для пищи	277
Взгляд в будущее.....	277
Рабочий прогресс.....	277
Отвечать вам.....	278

Введение

Встав на весы, вы с трудом верите своим глазам. Цифры на дисплее все растут и растут и наконец замирают на совершенно фантастической отметке. Вот он, ваш вес. В голове тут же возникает множество гипотез. Может, нужно немного подвинуть весы? Никаких изменений. Может, они вообще сломались? Увы и ах — нет. Может, одежда такая тяжелая? Но вы и так в одном нижнем белье. Может, пора забыть про слово «может» и отыскать истинную причину прибавки в весе? Не на работе ли вы толстеете? Именно!

Этот весомый вывод основывается не на частных историях, домыслах, гипотезах или предположениях, а на фактах. Вероятно, вам трудно понять, как такое возможно. Если слово «работать» подразумевает упорный труд, приложение усилий для достижения определенного результата, то каким образом от этого можно поправиться? Звучит нелогично. Мы рассуждаем так: если человек работает, следовательно, сжигает калории. А если сжигает калории, значит, худеет. К сожалению, этот классический вывод со временем потерял актуальность.

За последние годы в организации рабочего процесса произошел ряд существенных изменений, из-за которых представители огромного множества профессий стали толстеть. Этот факт пытаются игнорировать, как иногда

игнорируют большие цифры на весах, — и совершенно напрасно. Как же увидеть взаимосвязь всех факторов и понять, что лишние сантиметры у нас на талии появляются именно из-за работы? И, что важнее, какие действия предпринять, чтобы остановить этот процесс, пока мы не «раздулись» до пугающих размеров? Ответы вы найдете в этой книге.

Давайте сравним современную организацию рабочего места с той, что бытовала в 1960-е годы. В те времена офисная жизнь была в высшей степени активной. Служащие постоянно бегали туда-сюда: носили папки с документами и отчетами из одного кабинета в другой, спешили на разные мероприятия. На рабочих местах царил энергичная и суматошная атмосфера. В ту эпоху представителям большинства профессий (как в сфере умственного, так и в сфере физического труда) требовалось быть очень активными.

Однако в течение последующих десятилетий ситуация изменилась. Если в 1960-х примерно 50% всех профессий требовали хотя бы умеренной физической активности, сегодня число таких специальностей сократилось аж до 20%. В остальных 80% случаев, как выяснили ученые, требуется минимальная активность. Судя по данным научного журнала *PloS One*, изменения такого рода привели к тому, что теперь служащие в течение рабочего дня сжигают на 120–140 ккал меньше. Если учесть, что это происходит в Соединенных Штатах, где работает более 144 млн человек, становится понятнее, в чем причины сегодняшней эпидемии ожирения и почему мы стремительно увеличиваемся в размерах. По официальным данным, от лишнего веса страдает примерно 69% населения США.

Если представить современные офисы, в голове сразу же возникают длинные ряды перегородок, разделяющие столы, за которым сидят служащие и без остановки стучат по клавиатуре. Пальцы бегают, а вот их владельцы едва шевелятся. Нужно перенести папки с документами? Один щелчок мышкой. Предстоят переговоры? Их можно провести по видеосвязи. Нужно что-то обсудить с начальником? Отправьте ему электронное письмо. Нужно ответить на звонок? Используйте гарнитуру. Миллионы профессий, представители которых раньше должны были постоянно носиться туда-сюда со скоростью гепарда, теперь могут сидеть неподвижно, как ленивцы. В результате миллионы калорий откладываются в области талии.

А вам приходится днями напролет сидеть перед компьютером, отвечать на звонки по гарнитуре и участвовать в видеоконференциях? Расположено ли все необходимое для работы прямо у вас под рукой — так, что не приходится ни тянуться, ни тем более вставать? Если да, то условия вашей работы идеально способствуют набору лишних килограммов. Низкий уровень подвижности вызывает увеличение веса, но в современных офисах есть и множество других факторов, провоцирующих ожирение. Первый шаг — обнаружить эти факторы, а второй — установить контроль за ними. Некоторые из них влияют на нас явно (они так же очевидны и неоспоримы, как цифры на весах), другие — тайно, исподтишка. Из-за совместного воздействия этих факторов мы и полнеем.

В последующих главах давайте детально рассмотрим эти «полнящие» факторы. Важно не только распознать опасность, подстерегающую вас на работе,

но и продумать ходы, стратегии, нюансы, критерии и методы оценки, которые помогут ее избежать. Существует комплекс шагов, которые можно предпринять, чтобы похудеть раз и навсегда. Это не диета. Не модная программа похудения. От вас потребуется ровно то же, что нужно для успешного выполнения рабочих задач, — желание, сосредоточенность, энергия, внимание, упорство, планирование — и тогда вы спасетесь от лишних килограммов.

Как говорится, факты налицо. По итогам важнейшего исследования, проведенного в 2012 году порталом Career Builder, опросившим более 5700 человек, которые работают в самых разных сферах, выяснилось, что интенсивнее всего люди толстеют на работе, и это неоспоримо. 44% опрошенных сообщили, что пополнили на текущей работе. Ученые также обнаружили, что 26% опрошенных поправились за время работы более чем на 4,5 кг, а 14% — более чем на 9 кг. Есть даже расхожее выражение — «the office fifteen», созвучное другому — «the freshman fifteen»¹, обозначающее набор веса, происходящий за время, когда новоиспеченный студент начинает питаться пищей и регулярно ходить на вечеринки. 7 кг — это прибавка в весе, которая отмечается почти у половины женщин в первые три месяца после вступления в должность. Увы, вероятность того, что за последующие годы служащие располнеют еще сильнее, очень высока.

Пандемия ожирения отмечается не только в Соединенных Штатах, взаимосвязь между работой

¹ Можно перевести как «7 кг офисного работника» и «7 кг первокурсника» — *Прим. ред.*

и увеличением веса наблюдается и в других регионах. В мире живет примерно 2,1 млрд обладателей лишних килограммов, и в ходе международных исследований ученые обнаружили, что работа действительно влияет на толщину талии. Двухгодичное исследование, проведенное с участием 9000 женщин из Австралии, показало, что те, кто работал более 35 часов в неделю, толстели быстрее, нежели те, кто трудился меньше или же вовсе не работал. Из всего этого напрашивается однозначный вывод: чем больше вы работаете, тем сильнее толстеете.

Лишние килограммы, которыми вы «обрастаете» на службе, на самом деле не нужны ни вам, ни работодателю, поскольку ожирение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, сахарного диабета, рака и может привести к смерти. Да, все и впрямь очень серьезно. Из-за лишнего веса становится сложнее выполнять рабочие обязанности полноценно и качественно. В условиях высокой конкуренции подобный спад эффективности непременно обратит на себя внимание, — и вовсе не в вашу пользу, что чревато увольнением.

Работодателю набор веса подчиненными невыгоден, поскольку располневшие служащие чаще болеют. А когда часть сотрудников отсутствует, может возникнуть целый ряд рабочих проблем, связанных с коммуникацией, организацией процесса, с его продуктивностью — все это влияет на итоги работы. К тому же оставшейся части сотрудников приходится брать на себя чужие обязанности, что отражается на их настроении и атмосфере в коллективе. Не исключены и дополнительные траты — работодатель вынужден выплачивать

страховые взносы, чтобы покрыть возросшие расходы на медицину.

В 2013 году Американская медицинская ассоциация официально объявила ожирение заболеванием. Но какова главная причина этой эпидемии? Ответ прост: ваша работа. Считайте, что эта книга — своего рода прививка от ожирения. Толстым должен быть только кошелек после получения зарплаты — и никак иначе.

Глава 1

Корпоративная среДА

Если присмотреться, в большинстве современных компаний можно обнаружить огромное количество еды, которая предусмотрительно расставлена по всему офису и невероятно соблазнительна — настолько, что служащие не могут устоять и то и дело лакомятся то одним, то вторым, то третьим, урывая то горсточку, то щепоточку, то кусочек какой-нибудь вкуснятины. Всевозможные угощения наполняют собой коридоры, переговорные, располагаются у кофейных автоматов, на кофейных столиках и офисных тумбочках, на рабочих столах — они словно магнитом притягивают каждого, кто оказывается поблизости. И даже не нужно особого повода или знаменательной даты: лакомства просто возникают повсюду порциями любых размеров — от скромных до огромных. Служащие с энтузиазмом их поедают, а после обнаруживают в себе неожиданную перемену — оказывается, их размеры тоже изменились со скромных на... вот именно.

Что интересно, один из наиболее популярных терминов, которым пользуются во множестве организаций,

это «кубоферма» — выражение, которое метко описывает многометровое поле из своеобразных кабинок кубической формы: крохотных ячеек с перегородками, на которые сегодня чаще всего делится корпоративное пространство. «Куб» — слово, довольно точно описывающее форму ячейки, где трудится каждый из служащих, но куда более красноречиво здесь слово «ферма». Современные офисы действительно превратились в фермы, потому что находящиеся там беспрерывно поедают «корма» в невероятных количествах.

До сладостей рукой подать

Работники могут и не знать, где в офисе располагаются такие важные точки, как ближайший выход, аптечка, огнетушители или склад потерянных вещей, однако всем им отлично известно расположение вазочек с конфетами или тарелок с закусками. Их невозможно не заметить, оказавшись поблизости. Вазочки до краев наполнены яркими леденцами, которые так контрастируют с обыденностью окружающей обстановки, — это и привлекает взгляд. А уж если эти резервуары с калориями проникли в офис и в нем укоренились, то совсем скоро они начинают размножаться (как кролики) и постепенно заполняют собой пространство.

Они везде

Вы подходите к стойке дежурного администратора — а на ней стоит вазочка со сладостями. Идете к кофейному автомату — и натываетесь еще на одну. Заходите в кабинет к начальнику — а у него на столе стоит

конфетница. И хотя ходить крайне полезно, количество сладостей, которое вы съедаете по пути, делает променад по офису совершенно бессмысленным. Сладкое буквально липнет к вашим пальцам, а позже — и к бедрам. Объем порции может быть совсем небольшим, тем не менее о вашей фигуре вскорости вряд ли можно будет сказать то же самое.

В любом офисе эволюция вазочки со сладостями протекает невинно. Как правило, все начинается с того, что у сотрудника отдела кадров или менеджера возникает идея поставить ее на ресепшен для привлечения клиентов. Тех, кто предпочитает таскать конфеты, а не покупать их в торговом автомате за несколько монет, такой пункт бесплатной раздачи очень порадует. Кстати, о радости: многие служащие охотно угощаются сладостями, потому что искренне верят в то, что от них улучшается настроение, а прилива сил хватает до конца рабочего дня. Я поделюсь с вами кое-чем. Нет, не конфетами, а тайной этого мифа. Да, сахар действительно даст вам заряд энергии на некоторое время. Однако вскоре это состояние уйдет: уровень сахара в крови резко упадет, появится сонливость и начнется значительная задержка рефлексов и реакций. Кратковременный энергетический всплеск совершенно того не стоит.

А у вас в офисе на стойке дежурного администратора стоит вазочка с конфетами? А рядом с вашим компьютером лежат вкусности? Руководители нередко ставят на стол в своем кабинете угощения, чтобы продемонстрировать подчиненным дружелюбие, открытость и готовность помочь. Некоторые рассчитывают на то, что из-за лакомств служащие начнут приходить почаще и станут лучше относиться к начальству.

Если вы — руководитель и придерживаетесь подобной стратегии, то вот вам пища для размышлений: по результатам исследований те управленцы, которые из всех сил пытаются понравиться подчиненным, в действительности часто воспринимаются как слабые, некомпетентные, ненадежные специалисты, зависящие от общественного мнения. Служащие предпочитают руководителей, которые знают свое дело, а не раскармливают их тело. Куда продуктивнее просто относиться к коллегам с уважением и доверием, чем осыпать их сладостями.

Вазочки со сладостями, которыми заставлены офисы, сегодня становятся популярнее кулеров с водой, что вполне предсказуемо. Угощения притягивают к себе служащих, словно магнитом, и те, проходя мимо, останавливаются, чтобы поболтать и пожевать. Но одна из ключевых проблем состоит в том, что даже самым стойким, дисциплинированным и преданным диете сотрудникам невероятно трудно не примкнуть к коллегам в этот момент. Если вы будете просто стоять в сторонке и смотреть, как ваши приятели жуют и хрустят, вы, вероятнее всего, почувствуете себя лишним, ощутите дискомфорт и даже услышите насмешки в свой адрес.

Сдаться сахару

Что происходит, когда вы решаетесь откусить один маленький, крохотный кусочек? Скорее всего, вы откусите еще раз. И еще раз... и еще... а потом еще. Сколько раз такое уже случилось! Сладости вызывают самую настоящую зависимость. Они воздействуют на мозговой центр удовольствия, и, если начать их поедать, трудно

остановиться. Многие ученые признают, что сахар вызывает такую же наркотическую зависимость, как табак или алкоголь. От такого вывода совсем не сладко.

Бойкот вазочке со сладостями

Пока вазочка со сладостями не напала на вас — или вы на нее, нужно вспомнить о главном принципе. Состоит он вот в чем: в деле похудения надо установить четкие цели — точно так же, как вы поступаете при выполнении важного рабочего проекта. Цели должны быть реальными — без дураков. Высказанное вслух желание похудеть, пусть даже с уточнением, сколько именно килограмм хотелось бы сбросить, — это не установка цели. Это, скорее, мечты, грезы. В них нет ничего плохого, но они не приведут вас к желанному результату. Чтобы достижение цели было эффективным, она должна быть ясной, четкой, измеримой, реалистичной, за ней должен следовать план действий, описывающий, как именно вы собираетесь достичь желаемого результата. План должен включать в себя контроль за процессом, промежуточные цели и дедлайны, стратегии для внесения корректив (если они понадобятся), шаги по получению доступа к нужным ресурсам и способы оценки проделанной работы. Установка целей на арене похудения — возможно, самой важной арене в вашей жизни — это дело серьезное, и оно требует того же подхода, что и выполнение важных бизнес-проектов.

Есть несколько шагов, которые можно предпринять, чтобы не дать вазочке со сладостями помешать достижению желаемой цели. Начнем с того, что уничтожать сами вазочки не надо — надо бороться с их содержимым.

Одна из стратегий такова: можно поговорить с ответственным лицом и предложить заменить содержимое вазочек на что-нибудь, что будет полезнее для фигуры. То есть вместо сладкой и жирной гадости подобрать те продукты, что соответствуют вашему вкусу, но куда меньше вредят талии, не сказываются на уровне холестерина и сахара в крови, а также содержат меньше калорий, — как, например, низкокалорийные злаковые батончики или орехи с сухофруктами. Для того чтобы они появились у вас в офисе, нужно лишь провести небольшое онлайн-исследование, а потом написать короткое письмо тому, кто отвечает за содержимое офисных вазочек. Если же вы столкнетесь с сопротивлением со стороны коллег-сладкоежек, можно найти вкусный компромисс — сладости без сахара.

Есть руками

Внимательнее присмотритесь к предлагаемым лакомствам — если конкретнее, то к продуктам без упаковки. В некоторых офисах служащие накладывают угощение из общих вазочек ложкой или черпаком. Однако вы точно знаете, что кое-кто из ваших коллег украдкой лезит в вазочку рукой, набирает горсть конфет, быстро запикивает ее в рот (а после облизывает пальцы) и тут же тянется за добавкой. Так в вазочку попадают целые колонии бактерий. В следующий раз, когда захотите положить себе немного неупакованной еды, вспомните, что, скорее всего, вам достанутся бактерии с чужих пальцев. А если в офис зайдут дети и тоже захотят полакомиться, кто из них воспользуется черпаком? Сколько из них вообще знают, что это такое? Когда детки берут

конфетки из общей вазочки, она становится чашкой — чашкой Петри¹.

Внешность обманлива

Однако, даже если каждый кусочек упакован отдельно и даже если угощение кажется полезным, это не значит, что его тут же надо съесть. Вместо этого нужно предпринять следующий шаг: второй раз — более внимательно — взглянуть на предлагаемое лакомство и оценить его с точки зрения ваших «весовых целей». Особенно важно, сколько в нем калорий, углеводов, жиров и сахара. Благодаря такой оценке можно будет побаловать себя, не перечеркивая собственные цели. Здесь, как и при выполнении рабочих проектов, следует анализировать достижения и собирать все необходимые сведения. И в работе, и в деле избавления от лишнего веса хорошим подспорьем становятся современные технологические достижения. Считайте, что ваш смартфон — ваш новый диетолог. Есть специальные приложения, которые помогают контролировать питание и физические нагрузки, а также дают персональные советы о том, сколько калорий потребить в день, чтобы не поправиться. Существуют приложения, которые по штрих-коду продукта выдают информацию о его энергетической ценности и рейтинг.

Спойлер: иногда после знакомства с содержимым выясняется, что продукт напичкан всякой гадостью — это чревато исчезновением аппетита.

¹ Плоское блюдо с высокими краями, которое используют в лабораториях для выращивания колоний микроорганизмов. — *Прим. пер.*

Висцерально говоря

Хотите обойтись без вазочки? Прислушайтесь к себе. Съесть кусочек чего-нибудь сладкого должно быть разрешено и допустимо; не нужно, чтобы продукт манил своей запретностью. Если бурчащий живот ведет вас к подносу с шоколадками и вы готовы налететь на него, как голодный стервятник, притормозите, чтобы заранее определить, что именно возьмете и в каком количестве. И вы с удивлением обнаружите, что, когда вы делаете паузу, обращаете внимание на ощущение голода и придерживаетесь определенных ограничений, контролировать себя становится гораздо легче.

Кстати, о том, как важно прислушиваться к себе: исследования раз за разом подтверждают, что многие значимые решения в бизнесе принимаются именно на основе внутренней интуиции. Пусть она добавит вам рассудительности, а не лишних сантиметров на талии.

Место встречи

Вазочка со сладостями часто превращается в центр коллективного общения, в ходе которого вы активно едите все, что попадет под руку. Поэтому даем еще один совет: найдите для коммуникации другие места, без еды — тогда вероятность того, что вы начнете выискивать, чем бы полакомиться, значительно снизится. Можно встречаться с коллегами на парковке или в коридорах, устраивать короткие совместные прогулки и обмениваться последними новостями. Тогда вместо того, чтобы потрещать калории, вы будете их сжигать. Вместо того,

чтобы набивать свой желудок вредной едой, будете совершенствовать свое тело, не объедаясь гадостью, а спасаясь от нее.

Договор с самим собой

Есть и другие превентивные меры, которые можно предпринять, чтобы не дать пресловутой «сладкой вазочке» испортить вам жизнь. Один из способов спастись от «калорийного кутежа» — заключить с самим собой договор. Исследования показали, что это один из самых простых и наиболее эффективных методов, помогающих изменить поведение, избавиться от вредных привычек и повысить эффективность своих действий. Договоры не менее эффективно помогают и контролировать вес, особенно если вы составите их от руки. Текст может быть самым простым, например: «Я больше не буду есть бесплатные сладости в офисе. Если захочу сладкого, я что-нибудь себе куплю». Когда человек пишет от руки и печатает на компьютере, мышцы и мозг работают по-разному. И в первом случае велика вероятность того, что новая полезная привычка закрепится и начнет влиять на ваши действия в будущем.

К тому же, обязывая себя есть только то, что куплено за свои деньги, а не съесть все, что предлагается, лишь потому, что это бесплатно, вы применяете две дополнительные стратегии, которые помогают избавиться от пагубных привычек. В отличие от бесплатных сладостей, трата денег вызывает некоторый эмоциональный дискомфорт. Когда обещаете себе есть только конфеты, купленные на собственные сбережения, вы формируете связь между неприятным ощущением от траты денег

и приобретением конфет, что в итоге помогает отказаться от покупки. Любовь к вредным продуктам дорого вам обойдется — в прямом и переносном смысле. Этот простой вывод помогает сдерживать аппетиты. Вместо вазочки с конфетами держите у себя на столе вазочку с деньгами и складывайте туда неиспользованную мелочь для торгового автомата. К концу месяца или через несколько месяцев вы наглядно убедитесь, сколько денег удалось сэкономить, а калорий — не потребить. Более того, эти деньги можно потратить на что-нибудь такое, что пойдет вашему телу на пользу, а не во вред, — например, на одежду меньшего размера.

К слову, о договорах: существуют сайты, которые выводят эту идею на новый уровень, давая возможность вашим друзьям и родственникам поддерживать вас. На некоторых из этих ресурсов можно прописать договоры, связанные с работой и касающиеся упрощения различных аспектов вашей деятельности, достижения определенных объемов продаж или получения дополнительного сертификата в вашей области специализации. Сходным образом можно сформулировать и договоры, касающиеся похудения, — и прописать в них, сколько времени нужно ежедневно уделять физическим упражнениям, отказаться от бесплатных офисных сладостей или поставить себе конкретные цели по снижению веса.

Сладкие сомнения

Если вы подумываете о том, чтобы поставить себе на стол вазочку со сладостями — не важно, с какими именно, — вот вам совет: не надейтесь этого! Если такая вазочка окажется у вас под рукой, совсем не трудно догадаться,

кто съест большую часть содержимого. К тому же, если вы в течение дня время от времени запускаете руку в вазочку, становится практически невозможно отследить, сколько же вы на самом деле съедаете. Нужно избегать того, чтобы на вас постоянно «смотрела» еда, вынуждая мучительно бороться с соблазном насладиться ее сладким или соленым вкусом. Если бы источник соблазна не находился на вашем столе, вряд ли вам пришлось бы вступать в эту внутреннюю борьбу с самим собой. Если держаться подальше от вазочек со сладким, желание их опустошить пойдет на спад, а вместе с тем — с куда большей вероятностью — снизится и ваш вес.

Еда повсюду

У бесчисленных вазочек со сладостями, которыми заставлены все столы в офисе от угла до угла, есть серьезные конкуренты: печеные, вареные, жареные, пареные, тушеные и приготовленные во фритюре лакомства, которые также предлагаются совершенно без повода. Не в честь дня рождения. Не в честь знаменательного события или памятной даты. Они просто появляются. А потом исчезают. Исчезают со стола, но не с вашей талии.

Азы бейглологии

Бейглы¹ — одно из самых любимых офисных лакомств. Бейгл может казаться безобидным, но не дайте себя

¹ Популярная во всем мире еврейская булочка из дрожжевого теста с дырой посередине, напоминающая русский бублик. — *Прим. пер.*

одурачить. Эти булочки пекут в форме «нолей», тем не менее количество калорий и углеводов в них вовсе не нулевое. Бейгл — это, по сути, четыре куска хлеба, почти лишённого витаминов, минералов и клетчатки. Как правило, он содержит минимум 50 г углеводов, и как только они попадают в ваш организм, моментально превращаются в своего коварного брата-близнеца — сахар. И самое главное: когда служащие выбирают, чем бы намазать свою булочку, и останавливаются на сливочном сыре или масле, они в разы увеличивают количество жира и калорий. А потом (будто получившаяся комбинация еще недостаточно вредна для талии) последний ингредиент — джем — плюхается сверху, добавляя еще как минимум 50 ккал и 10 г углеводов — и то только если вы набрали лишь одну столовую ложку. А теперь серьезно. Вы можете ножом отмерить порцию джема объемом в столовую ложку? Скорее всего, отмерять вы будете приблизительно, на глаз. Но присмотритесь внимательнее к круглой и рыхлой форме бейгла. Чем больше бейглов вы съедите, тем сильнее станете на них походить. Мы — это то, что мы едим.

Пончиковая повинность

Еще один завсегдатай вазочек с вредными сладостями — вездесущий пончик. И снова перед нами угощение в форме ноля, ошибочно принимаемого за энергетическую ценность этого лакомства. Пончик следовало бы выпекать в форме знака «минус», символизирующего его питательную ценность. В этом смысле вытянутые пончики более наглядны. Начнем с того, что в пончиках нередко содержится тройка ингредиентов, разрушающих

человеческий организм: сахар, белая мука и трансжиры. Чем опасны трансжиры? Да ничем, если вы задались целью повысить уровень липопротеинов низкой плотности (так называемого плохого холестерина) и понизить уровень липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина), а также увеличить шансы развития ишемической болезни сердца. Кстати, калорийность одного пончика легко может превысить отметку 400 ккал. И если вам все еще хочется вонзить зубы в одно из таких теплых, сочных и мягких колечек, так аккуратно разложенных в вазочке, что красуется как раз напротив вашего стола, вот еще одна пикантная подробность, которую следует держать в голове: пончики готовятся при очень высокой температуре. Есть данные, которые подтверждают, что употребление продуктов, приготовленных таким образом, повышает риск развития различных форм рака.

Если мотивация к поеданию пончиков в вашем случае звучит примерно так: «Я много вкалываю на работе и заслуживаю их» — отмотайте немного назад и пересмотрите ситуацию. Самостоятельно выбранная награда не должна приносить вред организму и вызывать чувство вины. Обратитесь к логике и проявите предусмотрительность. Будете ли вы чувствовать, что награждены по заслугам спустя несколько минут или даже секунд после того, как слизнете последнюю крупинку сахарной пудры с пальцев? Вернемся к реальности. Вы почувствуете себя гадко, потому что съели гадость. Когда в следующий раз столкнетесь с пончиком, подумайте, что перед вами. Перед вами пончик. Если поменять гласные «о» и «и» местами и убрать букву «ч», получится «пинок». Именно такой внутренний пинок следует себе отвесить, если вам внезапно захочется отведать это лакомство.

Коварные лакомства

Внутренний пинок не помешает и при встрече с другими сахарными бомбами, которыми сегодня полнятся вазочки, блюда и подносы многих офисов. Кофейные пироги, плюшки, булочки с корицей — все это предлагается служащим совершенно бесплатно и без повода. Идея такова: если на столе, полке или стойке есть хоть немного свободного пространства, ни в коем случае нельзя оставить его пустым — это преступление против коллектива. Нужно обязательно заполнить его соблазнительными сладостями.

Названия некоторых угощений весьма ироничны. Кофейный пирог не содержит в себе антиоксиданты и иммуностимулирующие вещества, в отличие от настоящего кофе. Плюшки буквально «плюхаются» в желудок и потом не исчезают с талии. От таких итогов скорее горько, чем сладко, не правда ли? И не обманывайтесь: булочка с корицей только выглядит невинно. Специалисты по питанию признают корицу одной из самых полезных специй в мире, однако в соединении со сдобным тестом получается смесь, вредная для здоровья и фигуры. Поэтому, взвешивая все «за» и «против» того, чтобы угоститься еще одной или двумя булочками, меньше думайте о корице и больше — о булках, особенно собственных.

Борьба с вездесущей едой

К счастью, существует ряд шагов, которые можно предпринять, чтобы избежать встречи с вредной, совершенно недиетической едой, которой заставлены стойки во многих офисах. В буквальном смысле шагать следует в другую сторону. Ведь, для того чтобы угоститься

бейглами, пончиками, булочками с корицей и далее по списку, нужно оказаться рядом со стойкой, на которой они расставлены. Ситуацию исправит изменение маршрута: выберите себе альтернативный путь. На худой конец прибавляйте скорость, подходя к стойкам, и не смотрите на еду. Если остановитесь и приметесь ее рассматривать, вы не сможете удержаться. Не провоцируйте себя! Если бы речь шла о рабочем проекте, разве стали бы вы обнулять собственные достижения? Так зачем же поступать так в деле похудения?

Исследовать варианты

Разбираясь со сложностями, возникающими на работе, полезнее сосредоточивать внимание на корне проблемы, а не на ее симптомах. Вместо того, чтобы идти обходным путем и воевать с внешними признаками проблемы, можно зайти с другой стороны и разобраться с главной причиной проблем — вредной пищей. В конце концов, существуют куда более полезные альтернативы той гадости, из-за которой цифры на весах неумолимо бегут вверх. Если ваша компания нацелена угощать сотрудников бейглами, даже в мире бейглов есть относительно полезные варианты. Многие кафе и магазины сегодня предлагают вкусную и полезную выпечку из цельнозерновой муки с пониженным содержанием жира и калорий. Иногда в магазинах продаются более полезные бейглы, нежели те, что подаются в кафе и ресторанах. К тому же вместо того, чтобы щедро намазывать булочки жирными и калорийными субстанциями, следует выбрать легкий сливочный сыр, масло без трансжиров, низкокалорийные конфитюры. Эти маленькие замены

оказываются крайне значимыми. И наконец, отмеряйте свою порцию точно, а не на глаз, — возьмите столовую ложку и намазывайте булку с ее помощью, а не пластмассовым ножом или лопаточкой.

Разделяй и здравствуй

Еще одна стратегия урезания числа калорий и жира в лакомствах состоит в буквальном урезании — то есть в делении угощения на две, три или четыре части. Вы всегда можете угоститься тем, чего сильно хочется, но попытайтесь сократить размер порции. Выньте из бейгла мякиш и съешьте лишь твердую корочку. Вырежьте центр кофейного пирога и съешьте внешнюю часть. И к слову, почему бы не предложить компании подавать миниатюрные бейглы, пончики и булочки с корицей? Брать больше служащие от этого не станут, чтобы не показаться ненасытными обжорами. А если некоторые из ваших коллег сочтут уменьшение порций сигналом к тому, чтобы взять себе добавку (и даже не раз), — этого никто не запрещает. Но если вы и правда хотите уменьшиться в объеме, уменьшение порций — отличное решение!

За ваше здоровье

Не обязательно долго охотиться, чтобы отыскать более полезные варианты пончиков, булочек с корицей и кофейных пирогов. Нет, это не оксюморон. Есть немало мест, где продаются веганские версии этих сладостей, и, как вы уже, возможно, догадались, есть приложения, помогающие найти ближайшую точку продажи полезных лакомств. Просто поинтересуйтесь в ближайшем

супермаркете или посмотрите в Сети, где находятся специализированные магазины пончиков и сладостей, — и вы откроете для себя мир всевозможных вкусов — низкокалорийных, без сахара, жира и глютена, с добавлением бананового и яблочного пюре и меда вместо невероятного количества масла и сахара. Так вы спасетесь от лишних калорий, а заодно и сожалений. Не нужно никаких жертв — речь идет лишь о замене. В итоге вы найдете более полезные (а нередко — и не менее вкусные) продукты, нежели низкокачественные десерты, которыми вас закармливают на работе. Пришло время встретиться с тем, кто принимает кулинарные решения у вас в организации, и предложить полезные альтернативы. А если этот человек — вы, то к чему вообще ждать?

Конечно, существует и более фундаментальный вопрос, который также заслуживает рассмотрения. Если ваша компания намеревается заполнить корпоративный горизонт вазочками с едой, почему бы не начать с тех продуктов, что полезны сами по себе, а не прибегать к заменителям вредных угощений? Как насчет того, чтобы вместо печеных или жареных «засорителей артерий» разложить по вазочкам фрукты, орехи, протеиновые батончики, йогурты, смеси сухофруктов и тому подобное? Игнорировать подобные варианты, мягко говоря, глуповато.

Калории от коллег

Еще один весомый источник продуктов, грозящих лишними килограммами, — это ваши же коллеги. Многие служащие с огромным удовольствием приносят на работу всевозможную снедь и без всякого повода делятся ей со всеми желающими. Лакомства (правильнее

было бы сказать «злакомства») заполняют собой коридоры, выстраиваются на столе тех, кто их принес, расползаются по переговорной.

Поскольку ни с каким событием угощения не связаны, возникает вопрос: почему служащие вообще решили принести все эти продукты на работу? Некоторые просто хотят, чтобы их любили. Совершенно очевидно, что лучше нравиться людям, чем не нравиться, но есть пара нюансов. Во-первых, нет никаких причин полагать, что, раздавая коллегам угощения, вы вызовете у них симпатию к себе. Даже если сослуживцы любят выпечку, совсем необязательно, что им нравится пекарь. Во-вторых, человек вызывает симпатию коллег тем, как он себя ведет на рабочем месте, а не в супермаркете или на кухне. По-настоящему позитивное отношение к коллегам закладывается благодаря таким факторам, как компетентность, умение сотрудничать, надежность и честность.

Благими намерениями

А кто-то приносит еду исключительно для того, чтобы угодить коллегам. Такие люди действуют из самых лучших побуждений, однако на ваше здоровье такая забота может сказаться негативно, особенно учитывая, что большинство угощений идет во вред фигуре, несмотря на то, что повар всю душу вложил в свои кулинарные шедевры.

В поисках признания

Есть и такие сотрудники, что приносят на работу печеные, вареные или жареные блюда, приготовленные

на собственной кухне, руководствуясь менее благородными мотивами. В первую очередь они хотят показать свое превосходство над вами и другими коллегами. Возможно, на работе такой человек совсем не блещет и демонстрация кулинарных навыков — это попытка реабилитироваться в глазах коллектива. Эти люди рассчитывают, что кулинарные шедевры обеспечат им внимание, признание, похвалу. Для многих это — легкий путь услышать в свой адрес восхищенные «ахи» и «охи».

Думайте дважды

Если вы подумываете отведать что-нибудь из принесенных коллегой лакомств, помните о том, что у вас очень мало сведений об ингредиентах. Кто знает, сколько сахара, масла и соли в этом жареном соме или свинине в кисло-сладком соусе? А спросив прямо, вы наверняка услышите общие слова вроде «да там всего понемножку». Результат может быть вкусным, но вредным. К тому же у вас нет сведений ни о чистоплотности вашего коллеги как повара, ни об уровне стерильности кухни, на которой был создан шедевр. Кто знает, сколько времени простоял цыпленок по-итальянски на кухонной стойке вашего коллеги? А сколько пролежал в машине, автобусе или электричке по пути на работу? А сколько пробыл в переговорной у всех на виду?

Остатки сладки

Есть еще одна категория продуктов: то, что готовится для домашних, но все равно берется с собой на работу. Существуют на свете удивительные люди, которые

считают, что вчерашние (или даже недельной давности) остатки мясного рулета, напоминающие останки попавшего под колеса зверька, — именно то, чего хочется коллегам. Здесь на первый план выходят все те же факторы, что мы перечислили чуть выше, и еще один важный нюанс. Остатки — это то, что... осталось. Кто знает, когда и как готовилась эта еда, чьи руки успели к ней прикоснуться, да и вообще, с какой стати ее не доели? Такие люди обычно спрашивают себя: «Взять ли мне остатки хэша¹ из солонины на работу или выкинуть?» И в итоге хэш оказывается либо в переговорной, либо в мусорном баке. Вам и впрямь хочется угоститься тем, что едва не оказалось в помойке?

Повторить успех

Иногда случается так, что сотрудники приносят из дома не то, что приготовили сами, а то, что им было кем-нибудь подарено. Такие подарки нередко перемещаются из одного дома в другой, а в итоге оказываются на работе. Кстати, порой подарки долгое время отлеживаются в кладовых ваших коллег, а в офисе появляются уже после истечения срока годности. Если вы хотите продлить свой собственный срок годности, этих таинственных лакомств лучше избегать.

Дети на кухне

Из дома на работу коллеги нередко берут и результаты своего совместного кулинарного творчества с детьми.

¹ Блюдо из мелко нарезанного мяса и овощей. — *Прим. пер.*

Такие продукты по определению едва ли можно назвать полезными. Многие ли взрослые, отправляясь с детьми на кухню для совместного веселого досуга, захватят с собой брокколи, кабачок, капусту? Скорее, они приготовят соблазнительные шедевры из сахара, глазури, кондитерской посыпки и кусочков шоколада, белой муки и масла. Выглядят и пахнут такие лакомства чудесно, но, как правило, полнят, провоцируют появление бляшек в артериях, поднимают уровень сахара в крови и давление. Если же вы чувствуете, что поддаетесь соблазну, — вот еще один пункт, о котором стоит помнить. Вы когда-нибудь видели, как дети ведут себя на кухне? Они облизывают пальцы, ложки, посуду. Нередко совместные кулинарные эксперименты происходят, когда ребенок болеет и остается дома — чтобы поднять ему настроение. Поэтому над продуктами и чихают, и кашляют, и сморкаются. Если собираетесь отведать таких домашних угощений, не забудьте сделать прививку от гриппа.

Повар поневоле

Социальное давление — серьезная проблема, когда пытаешься сохранить талию. Если вы не едите предложенные угощения, вы можете подвергнуться не только насмешкам, но и попасть под шквал унижительных комментариев и намеков, а также бесконечных просьб присоединиться к общему пиру. Социальное давление влияет на мириады аспектов поведения человека в рабочей обстановке. Есть пара нюансов, о которых стоит помнить, когда на вас давят из-за еды. Если вы уступите — пусть и единожды — и попробуете домашний пирог

с заварным кремом или шоколадный торт, или джамбалайю¹, ваши коллеги поймут, что вы поддаетесь на уговоры. Капитулируя и принимая тарелочку с персиковым пирогом, вы тем самым провоцируете социальное давление — а это значит, что в будущем ситуация повторится. В борьбе с подобным давлением следует проявить стойкость. Если вы будете постоянно сопротивляться уговорам, в конце концов коллеги прекратят на вас давить.

Но что, если настойчивые коллеги пихают вам полную тарелку еды прямо в руки? Понятно, что отталкивать, провоцируя обиду или скандал, невежливо. В такой ситуации лучше ее взять, понимая, что совсем не обязательно все это съесть. Как вы, возможно, знаете с детства, есть особый род искусства — перемещать кусочки пищи по тарелке так, чтобы казалось, будто вы едите. Не важно, кто заставляет вас есть и что вам предлагается, — решать все равно вам, а не вашим коллегам.

Скрытые мотивы

Еще один фактор, стоящий за желанием ваших коллег наполнить офис едой, возникает не из-за альтруизма, личной щедрости или стремления к признанию, а из соображений куда более коварных. Есть такие люди, которые приносят на работу соблазнительные, сверхжирные угощения, чтобы помешать другим худеть. Что это? Зависть? Неуверенность в себе? Инфантильность? Какой бы ни была причина, с такими

¹ Креольское блюдо из риса, мяса, рыбы, овощей и морепродуктов. — *Прим. пер.*

саботажниками следует вести себя так же, как с теми, кто мешает вам достичь успехов в рабочих делах. Не поддавайтесь давлению и смущению. Пусть лучше эти нападки раззадорят и вдохновят вас проявлять еще больше усердия.

Срочная новость!

И наконец, остерегайтесь внезапных сообщений по e-mail или устных объявлений вроде «Дженнифер испекла печенье и приготовила брауни! Приходите в переговорную!». Что делать, когда такая информация попадает в ваш почтовый ящик или достигает вашего слуха? Одна из стратегий — игнорировать ее. Вы заняты, у вас есть работа, так что не обращайте внимания. В конце концов, если вы отправитесь в переговорную, вы точно столкнетесь с пищевым соблазном и социальным давлением. Вы же не бежите в супермаркет всякий раз, когда получаете рекламу по почте или видите ее по телевизору, так почему вы считаете своим долгом немедленно броситься в переговорную, получив сообщение о сладостях?

Если вы действительно хотите пойти, сделайте паузу и оцените обстановку. Насколько вы голодны? Решите прямо здесь и сейчас, будете ли вы пробовать предложенные угощения и если да, то сколько, — а потом придерживайтесь своих расчетов. Если вы ринетесь в переговорную и начнете есть, не подумав, что именно из предложенного стоит выбрать, скорее всего, вы, отпустив тормоза, съедите очень много. Здесь важно контролировать себя и свой голод.