

Kaynak: Harvard Business Review

Tarih: 27.11.2018

Dünyanın En İyi Performans Gösteren CEO'ları-2018

Yazan: Roksi Menase



Yoğun tempoda çalışan bireyler için çalışma süresi içinde maksimum performans göstermek önemlidir. Bu performansı, kişinin iş becerilerinin dışında sağlıklı ruh hali de etkiler. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık şöyle tanımlanır: "Sağlık; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir." Yoğun tempo sırasında bu öncelikleri unutuyor olabiliriz ancak özellikle fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı hissedebilmek için sağlıklı beslenmek elzemdir.

Güçlü bir kahvaltı; güne enerjimizi toplayıp başlamak için gerekli en önemli öğündür. Kaliteli bir kahvaltının içeriğinde yumurta veya peynir gibi kaliteli bir protein kaynağı olmalıdır. Protein kaynaklı besinler daha uzun süre doyunluk sağlar. Yanında zeytin, omega 3 kaynağı ceviz, yeşillik, maydanoz ve tam buğday ekmeği tercih edebilirsiniz. Apple'ın CEO'su Tim Cook sabah kahvaltısında; 2 yumurtalı omler, şekerli kahvaltılık gevrek ve şekerli badem sütü [tercih ediyor](#). Hem proteinden zengin bir öğün olması hem de şekerli kahvaltılık gevreğin lif bakımından zengin olması uzun süre tok tutucu özelliğindedir. Vejetaryen beslenme tarzını benimseyen Google'ın CEO'su Sundar Pichai ise sabah kahvaltısında; tost veya omler, yanında da çay [tüketmeyi seviyor](#).

Şeker içeren, yüksek yağlı ve işlenmiş yiyeceklerden kaçınmalısınız. Bu yiyecekler aniden enerji vererek size kendinizi çok iyi hissettirir. Ancak, 1-2 saat sonra yorgunluk hali yaşarsınız ve konsantrasyonunuz dağılır. Bunun sebebi, bu yiyeceklerin kan şekerinizi hızlıca yükseltip hızlıca düşürmesidir. Eğer yeteri kadar uyuduğunuz halde kronik bir şekilde halsizlik veya yorgunluk hissediyor ve kaynağını bulamıyorsanız, bu besinlerin tüketimini gözden geçirebilirsiniz.

Antioksidanlara yer açın. Yiyecek, içecek, kirli hava, alkol ve alınan çeşitli ilaçlarla vücudumuzda “serbest radikal” denen maddeler oluşur. Serbest radikaller, hücrelerin yapısını bozarak, hücre içine giren ve çıkan maddeleri kontrol eden mekanizmayı etkileyebilir. Özellikle yoğun çalışma temposuna sahip bireylerin bağışıklıkları düşebildiği için serbest radikallere karşı daha fazla özen göstermelidirler. Antioksidan tüketimi, serbest radikalleri kontrol altında tutar ve onlara karşı savaşır. Bu nedenle, antioksidandan zengin besinler olan meyveleri gün içerisinde en az 2-3 porsiyon tüketmeli, mutlaka en az bir öğünde sebze ve kuru baklagillere yer verilmelidir. Whole Foods Market’in CEO’su olan John Mackey işlenmiş hiçbir besin tüketmediğini, tersine birçok sebze, meyve ve tahılları tükettiğini belirtiyor. Mackey, her zaman doğal besinleri tüketmeye [özen gösteriyor](#).

Kafeinli içecekler, uyanık ve aktif kalmanıza katkı sağlar. Günlük alınabilecek güvenilir kafein dozu 300-400 mg’dır. En zengin kafein kaynakları; kahve, çay, kakao ve çikolatadır. Kafein içerikleri fincan büyüklüğüne göre değişmekle birlikte, ortalama bir Türk kahvesi 90 mg kafein, Starbucks’tan aldığınız orta boy bir latte 150 mg kafein içerir. Buna karşın orta boy sade filtre kahve 310 mg kafein içerir. Bu dozu aşmadığınız sürece kafein, performansınıza olumlu katkı sağlar. Aşmanız durumunda ise çarpıntı, uykusuzluk, huzursuz hali yaşayabilirsiniz. Bu öneri, kansızlık veya hipertansiyon problemi olan bireyler için uygun değildir. Örneğin; Popeyes’ın CEO’su Cheryl Bachelder’in kahvaltısı evde ya da dışarıda olmasına bağlı değişiyor. Ancak, Bechelder nerede olursa olsun kahvaltısından sonra mutlaka kahve [içtiğini belirtiyor](#).

Su içmeyi ihmal etmeyin. Çalışma sırasında su içmek çoğu zaman unutulabiliyor. Vücudumuz yaşamsal fonksiyonlarını su ile yürütür. Diğer tüm organlarımız gibi beynimiz de suya ihtiyaç duyar. Uzun süre su yoksunluğunda unutkanlık, dikkat eksikliği gibi belirtiler oluşur. Kilo başına 30 ml suya ihtiyacımız vardır. O halde kilomuzu 30 ile çarparsak ihtiyacımız olan su miktarını bulabiliriz. Örneğin; 60 kg bir birey günlük 1800 ml su içmelidir.

Düzenli yaptığınız her şeyin hayatınıza etki ettiğini unutmayın. Düzenli fiziksel aktivite sizi daha dinç tutar, düzenli doğru beslenme ise bedeninizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Düzenli sağlıklı beslenmenin yolu ise, bunu alışkanlık haline getirmektir. Dengeli beslenmeyi alışkanlık haline getirdiğinizde sağlığınız; fiziksel, ruhsal ve sosyal bakımdan olumlu etkilenir. Doğru beslenerek iş hayatınızda daha verimli olabilirsiniz.

Harvard Business Review Türkiye’nin internet sitesinden alınmıştır. İlgili yazıya ulaşmak için lütfen [tıklayınız](#).