

เห็นได้ชัดว่ายังมีอีกหลายสิ่งที่ต้องแก้ไขในที่ทำงาน และบริษัทหรือนายจ้างก็สามารถมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมและช่วยให้พนักงานได้ใช้ชีวิตแบบกระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี ซึ่งจะเป็นวิธีที่ได้ผลดีมากในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกที่คนทำงานค่อนข้างเปิดกว้างกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในที่ทำงานมากกว่า โดยผลสำรวจโภชนาการในที่ทำงานในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกของเฮอริบาไลฟ์ ชี้ว่า ร้อยละ 71 ของชาว मिलเลเนียลจะรู้สึกกระฉับกระเฉงมากขึ้นหากการบริหารร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กร

บริษัทสามารถสร้างวัฒนธรรมองค์กรเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดได้หลากหลายวิธี ยกตัวอย่างเช่น อาจจัดหาสถานที่ออกกำลังกายที่สะดวกสบายในบริษัท จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบกลุ่มเป็นประจำ และจัดกิจกรรมสร้างทีมเวิร์คแบบเน้นการใช้ร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง อาทิ กีฬาสีหรือการปั่นจักรยานร่วมกัน เป็นต้น

นอกจากนี้ บริษัทอาจจัดการแข่งขันสนุกๆ เช่น การใช้แอปพลิเคชันสำหรับฟิตเนสเพื่อดูว่าพนักงานแผนกใดบ้างที่ใช้บันไดมากที่สุดในเดือน โซเชียลมีเดียก็ช่วยได้เช่นกัน โดยอาจจะแชร์ข้อมูลบนเครือข่ายอินทราเน็ตเรื่องวิธีการบริหารร่างกายในที่ทำงาน รวมถึงบอกเล่าเรื่องราวดี ๆ ที่สร้างแรงบันดาลใจของพนักงานที่สามารถทำงานได้ดีพร้อมกับได้บริหารร่างกายไปด้วย และยังทำให้มีรูปร่างที่สมส่วน

แน่นอนว่าโภชนาการก็สำคัญเช่นกัน บริษัทต่าง ๆ สามารถส่งเสริมให้พนักงานรับประทานอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ ด้วยการซื้ออาหารว่างคุณภาพไว้ในครัวของบริษัท เช่น ผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วยเส้นใยอาหาร ซึ่งดีต่อการดูแลน้ำหนักอย่างไรก็ตาม แม้ว่าบริษัทของคุณจะไม่สนใจที่จะปรับเปลี่ยนที่ทำงานให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงเท่าไรนัก คุณก็ยังมีอีกหลายวิธีที่สามารถทำได้ขณะทำงานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าคุณมีไลฟ์สไตล์เช่นเดียวกับชาว मिलเลเนียลร้อยละ 48 ที่ร่วมตอบแบบสอบถามของเฮอริบาไลฟ์เกี่ยวกับการสำรวจโภชนาการในที่ทำงานในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ที่คนกลุ่มนี้บอกว่าได้ออกกำลังกายเพียงแค่นั่งหรือยืนน้อยกว่านั้นต่อสัปดาห์หนึ่งในสิ่งที่ยากที่สุดที่สำคัญที่คุณสามารถทำได้ก็คือ พยายามไม่นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ ลองพักเบรกสั้น ๆ บ้าง แล้วก็ยืนขึ้นเพื่อยืดเส้นยืดสายตรงโต๊ะของคุณ ลองเดินในออฟฟิศ ไปที่ส่วนครัวหรือพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน แทนที่จะส่งข้อความผ่านโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ และแทนที่จะรับประทานอาหารที่โต๊ะของคุณบ่อย ๆ ลองเปลี่ยนบรรยากาศไปร้านข้างนอกบ้าง หรืออาจจะไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะใกล้ ๆ รวมถึงเลือกเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงานหรือกลับจากที่ทำงานก็น่าสนใจไม่ใช่น้อย

คุณสามารถเช็คความก้าวหน้าของตัวเองด้วยการตั้งปฏิทินหรือตารางออกกำลังกายไว้ที่โต๊ะทำงาน และเพื่อให้มีแรงกระตุ้นเพิ่มขึ้น ลองชวนเพื่อนร่วมงานมาใช้เวลาเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นไปด้วยกัน อย่างเช่น ชวนกันเดินหาร้านข้าวกลางวันเจ้าใหม่ที่น่าสนใจและอยู่ในละแวกใกล้ ๆ ที่ทำงานก็ได้

แม้ว่ากิจกรรมในตารางทำงานประจำวันของคุณจะเป็นกิจกรรมเบาๆ โภชนาการด้านกีฬาก็สามารถช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายในการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ หรือแม้กระทั่งเวลาคุณตั้งใจจะลดน้ำหนักก็ตาม คุณก็ต้องบริโภคอาหารให้เพียงพอเพื่อรักษาระดับพลังงานเอาไว้ รวมทั้งเพื่อใช้ในการออกกำลังกายด้วยแน่นอนว่าคุณควรหลีกเลี่ยงอาหารจังก์ฟู้ด และเลือกรับประทานกล้วยและผลไม้อื่น ๆ แทน ตลอดจนดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีนเชค

คุณยังใช้วิธี “รับประทานของว่างอย่างฉลาด” ได้ด้วย นั่นคือ รับประทานให้น้อยลง ในปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการดีและไม่ทำให้รอบเอวของคุณขยายเพิ่ม และไม่ใช้เพียงรอบเอวของคุณเท่านั้นที่จะได้ประโยชน์ ๑ จากการมีไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี ระหว่างทำงาน การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีก็จะช่วยให้คุณดูดีขึ้น และเพิ่มระดับพลังงานที่ช่วยให้คุณทำงานได้ดีขึ้นด้วย ไม่แน่ว่าในขณะที่คุณมุ่งมั่นกับการดูแลร่างกายให้แข็งแรงขึ้นอยู่นี้ คุณอาจจะโชคดีทำงานดีขึ้นจนมีโอกาสเลื่อนตำแหน่งสูงขึ้นก็เป็นได้นะ!

ดร. จอห์น ไฮส์ เป็นผู้อำนวยการระดับอาวุโสฝ่ายกีฬาและสมรรถภาพร่างกายของเฮอรับาไลฟ์ และเป็นหนึ่งในกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ผู้อยู่เบื้องหลังผลิตภัณฑ์ Herbalife24 หนึ่งในผลิตภัณฑ์โภชนาการด้านกีฬาระดับไฮเอนด์ ในฐานะอดีตนักปั่นจักรยานแข่งขันประเภท 2 ดร. ไฮส์ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความต้องการทางโภชนาการของนักกีฬาในประเภทกีฬาที่ต้องใช้ความทนทานเป็นอย่างดี ดร. ไฮส์ เกิดในช่วงต้นยุค 1980 และจบการศึกษาระดับปริญญาเอกสาขาชีวเคมี จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (ยูซีแอลเอ หรือ UCLA)

เกี่ยวกับเฮอรับาไลฟ์

เฮอรับาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตผู้คนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 ผลิตภัณฑ์คุณภาพของเฮอรับาไลฟ์ ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการศึกษา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอรับาไลฟ์และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก เฮอรับาไลฟ์มุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และสภาวะน้ำหนักเกินของผู้คนทั่วโลก ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกและชมรมของเฮอรับาไลฟ์ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง

บริษัทให้การสนับสนุน เฮอรับาไลฟ์ แฟมิลี ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่า เฮอรับาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็กๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 รายการ อาทิ คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และนักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยนของกีฬาประเภทต่างๆ

ปัจจุบัน เฮอรับาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี พ.ศ.2558 ที่ผ่านมา เว็บไซต์ของเฮอรับาไลฟ์แสดงข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่นๆ ของบริษัทที่

<http://ir.Herbalife.com> บริษัทแนะนำให้ผู้ลงทุนเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีการอัปเดตข้อมูลและเพิ่มข้อมูลใหม่ในเว็บไซต์ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารเฮอรับาไลฟ์

คุณวันดี เลิศสุพงศ์กิจ หรือคุณฐานิตา ศรีรัตนโชติ

โทร. 02233 4329/30 หรืออีเมล pr@francomasia.com