ปฏิวัติไลฟ์สไตล์ในที่ทำงาน สร้างสุขภาพที่ดีและกระฉับกระเฉงแบบหนุ่มสาวยุคมิลเลเนียล

ดร. จอห์น ไฮส์ ปริญญาดุษฎีบัณฑิต
ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายกีฬาและสมรรถภาพร่างกาย เฮอร์บาไลฟ์

คำว่า “ชาวมิลเลเนียล” (Millennial) อาจฟังดูไม่ค่อยคุ้นหูกันสักเท่าใด แต่ก็เป็นไปได้สูงมากว่า คุณเองก็อาจเป็นหนึ่งในคนเจเนอเรชั่นนี้ซึ่งเกิดระหว่างปี 1980-2000 คาดกันว่าภายในปี 2020 ชาวมิลเลเนียลจะมีจำนวนมากถึง 1 ใน 3 ของประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลก และคิดเป็นจำนวนครึ่งหนึ่งของคนวัยทำงานทั้งหมด โดยร้อยละ 60 ของชาวมิลเลเนียลจะอยู่ในภูมิภาคเอเชีย

และถ้าหากคุณเป็นชาวมิลเลเนียลจริงแล้วล่ะก็ คุณก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของเจเนอเรชั่นที่มีอิทธิพล มีอำนาจการจับจ่ายใช้สอยมากกว่าคนรุ่นก่อนหน้า ทั้งยังเป็นกลุ่มผู้นำการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในที่ทำงาน เช่น เป็นผู้มองหาตัวเลือกใหม่ๆให้กับองค์กร สร้างความคล่องตัวสู่องค์กร และเป็นผู้สร้างความสมดุลระหว่างชีวิตกับการงาน ทั้งหมดนี้อาจฟังดูดีก็จริง แต่ก็ยังมีข้อเสียอยู่ดี นั่นเพราะพนักงานต้องใช้เวลาอยู่ในออฟฟิศมากขึ้นกว่าเดิม จึงเป็นเรื่องยากมากที่จะรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

ผลสำรวจต่าง ๆ เช่น ผลวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติด้านสุขภาพของผู้บริโภค ปี 2016 ของบริษัท เอออน ฮิววิท ที่ปรึกษาด้านการบริหารงานบุคคลชื่อดังระดับโลก ชี้ให้เห็นว่า ชาวมิลเลเนียลคิดว่าการมีสุขภาพดีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะ “ช่วยให้พวกเขาดูดีที่สุดและรู้สึกยอดเยี่ยมที่สุด” อย่างไรก็ตาม พวกเขากลับต้องดิ้นรนที่จะใช้ชีวิตแบบแอคทีฟระหว่างทำงานมากกว่าคนรุ่นไหน ๆ

ผลสำรวจโภชนาการในที่ทำงานในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกของเฮอร์บาไลฟ์ ที่จัดทำขึ้นในช่วงเดือนมีนาคม 2559 โดยมีผู้ร่วมตอบแบบสอบถามอายุ 18 ปีขึ้นไปจำนวน 5,500 คน พบว่า ร้อยละ 58 ของคนยุคมิลเลเนียล รู้สึกว่าเป็นเรื่องยากที่จะใช้ชีวิตแบบแอคทีฟระหว่างทำงาน เทียบกับคนรุ่นอื่นที่มีเพียงร้อยละ 49 ที่พบว่าการใช้ชีวิตแบบแอคทีฟในออฟฟิศเป็นเรื่องยาก

ในประเทศไทย 8 ใน 10 ของชาวมิลเลเนียล ใช้เวลานั่งทำงานอยู่ที่โต๊ะ 6-13 ชั่วโมงต่อวัน ยิ่งไปกว่านั้น มากกว่าครึ่งหนึ่งของคนเจเนอเรชั่นนี้เคลื่อนไหวร่างกายระหว่างทำงานน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน ซึ่งตรงกันข้ามกับข้อมูลที่ว่า 8 ใน 10 ของชาวมิลเลเนียลในไทยพยายามที่จะใช้ชีวิตแบบกระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี และส่วนใหญ่เข้าใจเป็นอย่างดีถึงผลเสียต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับไลฟ์สไตล์แบบนั่งอยู่กับที่ ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัวเพิ่ม ระบบการย่อยอาหารไม่ดี หรือความเครียดก็ตาม

เห็นได้ชัดว่ายังมีอีกหลายสิ่งที่ต้องแก้ไขในที่ทำงาน และบริษัทหรือนายจ้างก็สามารถมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมและช่วยให้พนักงานได้ใช้ชีวิตแบบกระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี ซึ่งจะเป็นวิธีที่ได้ผลดีมากในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกที่คนทำงานค่อนข้างเปิดกว้างกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในที่ทำงานมากกว่า โดยผลสำรวจโภชนาการในที่ทำงานในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกของเฮอร์บาไลฟ์ ชี้ว่า ร้อยละ 71 ของชาวมิลเลเนียลจะรู้สึกกระฉับกระเฉงมากขึ้นหากการบริหารร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมองค์กร

บริษัทสามารถสร้างวัฒนธรรมองค์กรเพื่อสุขภาพที่ดีได้หลากหลายวิธี ยกตัวอย่างเช่น อาจจัดหาสถานที่ออกกำลังกายที่สะดวกสบายในบริษัท จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบกลุ่มเป็นประจำ และจัดกิจกรรมสร้างทีมเวิร์คแบบเน้นการใช้ร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง อาทิ กีฬาสีหรือการปั่นจักรยานร่วมกัน เป็นต้น

นอกจากนี้ บริษัทอาจจัดการแข่งขันสนุกๆ เช่น การใช้แอพลิเคชั่นสำหรับฟิตเนสเพื่อดูว่าพนักงานแผนกใดบ้างที่ใช้บันไดมากที่สุดในหนึ่งเดือน โซเชียลมีเดียก็ช่วยได้เช่นกัน โดยอาจจะแชร์ข้อมูลบนเครือข่ายอินทราเน็ตเรื่องวิธีการบริหารร่างกายในที่ทำงาน รวมถึงบอกเล่าเรื่องราวดี ๆ ที่สร้างแรงบันดาลใจของพนักงานที่สามารถทำงานได้ดีพร้อมกับได้บริหารร่างกายไปด้วย และยังทำให้มีรูปร่างที่สมส่วน

แน่นอนว่าโภชนาการก็สำคัญเช่นกัน บริษัทต่าง ๆ สามารถส่งเสริมให้พนักงานรับประทานอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพด้วยการซื้ออาหารว่างตุนไว้ในครัวของบริษัท เช่น ผลิตภัณฑ์ที่อุดมด้วยเส้นใยอาหาร ซึ่งดีต่อการดูแลน้ำหนัก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบริษัทของคุณจะไม่สนใจที่จะปรับเปลี่ยนที่ทำงานให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่แข็งแรงเท่าไรนัก คุณก็ยังมีอีกหลายวิธีที่สามารถทำได้ขณะทำงานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าคุณมีไลฟ์สไตล์แช่นเดียวกับชาวมิลเลเนียลร้อยละ 48 ที่ร่วมตอบแบบสอบถามของเฮอร์บาไลฟ์เกี่ยวกับการสำรวจโภชนาการในที่ทำงานในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ที่คนกลุ่มนี้บอกว่าได้ออกกำลังกายเพียงแค่หนึ่งครั้งหรือน้อยกว่านั้นต่อสัปดาห์

หนึ่งในสิ่งที่ง่ายที่สุดทว่าสำคัญที่คุณสามารถทำได้ก็คือ พยายามไม่นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ ลองพักเบรคสั้น ๆ บ้าง แล้วก็ยืนขึ้นเพื่อยืดเส้นยืดสายตรงโต๊ะของคุณ ลองเดินในออฟฟิศ ไปที่ส่วนครัวหรือพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานแทนที่จะส่งข้อความผ่านโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ และแทนที่จะรับประทานอาหารที่โต๊ะของคุณบ่อย ๆ ลองเปลี่ยนบรรยากาศไปร้านข้างนอกบ้าง หรืออาจจะไปเดินเล่นที่สวนสาธารณะใกล้ ๆ รวมถึงเลือกเดินหรือปั่นจักรยานมาทำงานหรือกลับจากที่ทำงานก็น่าสนใจไม่ใช่น้อย

คุณสามารถเช็คความก้าวหน้าของตัวเองด้วยการตั้งปฏิทินหรือตารางออกกำลังกายไว้ที่โต๊ะทำงาน และเพื่อให้มีแรงกระตุ้นเพิ่มขึ้น ลองชวนเพื่อนร่วมงานมาใช้เวลาเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นไปด้วยกัน อย่างเช่น ชวนกันเดินหาร้านข้าวกลางวันเจ้าใหม่ที่น่าสนใจและอยู่ในละแวกใกล้ ๆ ที่ทำงานก็ได้

แม้ว่ากิจกรรมในตารางทำงานประจำวันของคุณจะเป็นกิจกรรมเบาๆ โภชนาการด้านกีฬาก็สามารถช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายในการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้ หรือแม้กระทั่งเวลาคุณตั้งใจจะลดน้ำหนักก็ตาม คุณก็ต้องบริโภคสารอาหารให้เพียงพอเพื่อรักษาระดับพลังงานเอาไว้ รวมทั้งเพื่อใช้ในการออกกำลังกายด้วย แน่นอนว่าคุณควรหลีกเลี่ยงอาหารจั๊งค์ฟู้ด และเลือกรับประทานกล้วยและผลไม้อื่น ๆ แทน ตลอดจนดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น โปรตีนเชค

คุณยังใช้วิธี “รับประทานของว่างอย่างฉลาด” ได้ด้วย นั่นคือ รับประทานให้น้อยลง ในปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการดีและไม่ทำให้รอบเอวของคุณขยายเพิ่ม
และไม่ใช่เพียงรอบเอวของคุณเท่านั้นที่จะได้ประโยชน์ดี ๆ จากการมีไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงและมีสุขภาพดี ระหว่างทำงาน การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีก็จะช่วยให้คุณดูดีขึ้น และเพิ่มระดับพลังงานที่ช่วยให้คุณทำงานได้ดีขึ้นด้วย ไม่แน่ว่าในขณะที่คุณมุ่งมั่นกับการดูแลร่างกายให้แข็งแรงขึ้นอยู่นี้ คุณอาจจะโชว์ฟอร์มทำงานดีขึ้นจนมีโอกาสเลื่อนตำแหน่งสูงขึ้นก็เป็นได้นะ!

ดร. จอห์น ไฮส์ เป็นผู้อำนวยการระดับอาวุโสฝ่ายกีฬาและสมรรถภาพร่างกายของเฮอร์บาไลฟ์ และเป็นหนึ่งในกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ผู้อยู่เบื้องหลังผลิตภัณฑ์ Herbalife24 หนึ่งในผลิตภัณฑ์โภชนาการด้านกีฬาระดับไฮเอนด์ ในฐานะอดีตนักปั่นจักรยานแข่งขันประเภท 2 ดร. ไฮส์ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความต้องการทางโภชนาการของนักกีฬาในประเภทกีฬาที่ต้องใช้ความทนทานเป็นอย่างดี ดร. ไฮส์ เกิดในช่วงต้นยุค 1980 และจบการศึกษาระดับปริญญาเอกสาขาชีวเคมี จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส (ยูซีแอลเอ หรือ UCLA)
เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์
เฮอร์บาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตผู้คนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 ผลิตภัณฑ์คุณภาพของเฮอร์บาไลฟ์ ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอร์บาไลฟ์และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก เฮอร์บาไลฟ์มุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และสภาวะน้ำหนักเกินของผู้คนทั่วโลก ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกและชมรมของเฮอร์บาไลฟ์ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง
บริษัทให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่าเฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็กๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 ราย อาทิ คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และนักกีฬาระดับแชมเปี้ยนของกีฬาประเภทต่างๆ
ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านเหรียญสหรัฐ ในปี พ.ศ.2558 ที่ผ่านมา เว็บไซต์ของเฮอร์บาไลฟ์แสดงข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่นๆ ของบริษัทที่ http://ir.Herbalife.com บริษัทแนะนำให้ผู้ลงทุนเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีการอัพเดทข้อมูลและเพิ่มข้อมูลใหม่ในเว็บไซต์ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารเฮอร์บาไลฟ์
คุณวันดี เลิศสุพงศ์กิจ หรือคุณฐานิตา ศรีรัตนโชติ

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