**Czy wiesz, że zdrowie może stanowić przewagę konkurencyjną? Zyskaj ją, inwestując w longevity**

**Współczesne organizacje coraz częściej traktują zdrowie jako zasób strategiczny. Holistyczne podejście do pracownika w miejscu pracy – uwzględniające zarówno jego zdrowie fizyczne, jak i psychiczne – to element strategii budowania przewagi konkurencyjnej. Firmy uwzględniające zdrowie pracowników generują wyraźnie lepsze wyniki finansowe – osiągając nawet trzykrotnie wyższe zwroty dla akcjonariuszy niż te zaniedbujące dobrostan zespołu[[1]](#footnote-0).**

Jak twierdził Arthur Schopenhauer: *„Największym szaleństwem jest poświęcenie zdrowia dla innego rodzaju szczęścia”*. W przypadku menedżera troska o zdrowie to inwestycja w jego efektywność i długofalowy rozwój kariery. Dzięki temu zyskuje większą odporność na stres, wyższą motywację i lepszą zdolność rozwiązywania problemów. Badania dowodzą, że tacy liderzy są także bardziej innowacyjni i osiągają lepsze wyniki biznesowe, a firmy konsekwentnie inwestujące w dobrostan zespołu obserwują wzrost produktywności.

**Zdrowie menedżera a efektywność zespołu**

Zadbany menedżer to menedżer bardziej efektywny. Liderzy, którzy dbają o swój szeroko pojęty dobrostan, zauważają wzrost koncentracji i kreatywności w codziennych zadaniach. Równocześnie budują pozytywny przykład dla swojego zespołu – zdrowy styl życia lidera motywuje współpracowników do podobnych zmian. Tak właśnie buduje się autorytet – przez zmienianie sposobu, w jaki myślą i działają ludzie.

Zadbany menedżer to menedżer skuteczniejszy. Nie chodzi tylko o relaks czy psychiczne wsparcie, ale o konkretne działania: regularne treningi, właściwe nawyki żywieniowe, odpowiednią długość i jakość snu oraz konsekwentną eliminację tego, co przeszkadza – złych nawyków, przetworzonego jedzenia, używek, zakupoholizmu. Lider, który planuje dzień, trenuje ciało i dba o regenerację, ma realny wpływ na poziom energii, koncentrację i odporność na presję.

– To, co jemy, jak śpimy i jak często się ruszamy, przekłada się bezpośrednio na jakość naszych decyzji – zauważa Krzysztof Reinhard**,** współwłaściciel Wellclinic, Mistrz Polski, finalista Mistrzostw Europy w kulturystyce, trener personalny klasy Master. – Wiem, że to nie jest łatwe – sam musiałem przejść długą drogę, by zrozumieć, jak ważna jest inwestycja w zdrowe nawyki. Z własnego doświadczenia wiem, że nawyk działa jak kotwica. Im głębiej jest zakorzeniony, tym większe daje efekty: lepszy metabolizm, stabilniejszy nastrój, bardziej przewidywalna wydolność organizmu. Doświadczenie nauczyło mnie także, że inwestycja w zdrowe nawyki, choć na początku może wydawać się trudna, to krok w stronę długotrwałej przewagi – zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Bo zdrowie wygrywa zawsze. – dodaje.

**Holistyczny model zdrowia: troska o umysł i ciało**

Z punktu widzenia nowoczesnej medycyny, zdrowie menedżera to nie tylko brak chorób – to pełnia zdolności fizycznych i psychicznych. Ciało jest jak system operacyjny: jeśli nawyki są spójne i przemyślane, efektywność rośnie wykładniczo. Kluczowe są tu rytuały: trening siłowy 2–3 razy w tygodniu, minimum 7-8 godzin snu dziennie, pełnowartościowe śniadanie bez cukrów prostych, realna przerwa po pracy na regenerację.

Równie ważna jest eliminacja impulsowych zachowań: nadmiar kawy, scrollowanie telefonu przed snem, wieczorne sięganie po alkohol „dla odprężenia” – to pułapki, które tylko pozornie pomagają, ale realnie odbierają zasoby. Liderzy, którzy świadomie projektują swoje środowisko, zyskują kontrolę. Dzięki intencjonalnym wyborom budują kulturę, która sprzyja efektywności, dobrostanowi i realizacji celów. Świadome środowisko to nie tylko tło działań lidera – to jego strategiczne narzędzie.

Poprawa parametrów biologicznych (np. regularny trening siłowy czy trening wytrzymałościowy) idzie w parze z technikami usprawniającymi mózg (np. medytacja, uważność) i elementami poprawiającymi obraz własnego ciała (np. terapie modelujące sylwetkę). Całościowy program może dodatkowo uwzględniać wsparcie dietetyczne i psychologiczne. Dzięki temu menedżer ma szansę szybciej zyskać realne korzyści: lepszą odporność, niższy poziom kortyzolu, większą koncentrację oraz wyższą samoocenę.

**Rekomendacje dla liderów i organizacji**

Wdrożenie strategii prozdrowotnych opiera się na holistycznym podejściu. – Kluczowe są edukacja i trening na poziomie nawyków: planowania dnia, zdrowego odżywiania, eliminacji rozpraszaczy i utrzymywania aktywności fizycznej jako stałego punktu tygodnia. – podkreśla Krzysztof Reinhard z Wellclinic. Organizacje, które inwestują w takie rozwiązania – oferując np. dostęp do dietetyka, trenera personalnego, konsultanta ds. snu i regeneracji – szybciej budują stabilne zespoły.

Efekty? Niższa rotacja, większe zaangażowanie, mniejsza liczba dni absencji. Ale przede wszystkim – liderzy, którzy żyją tak, jak zarządzają: z konsekwencją, wytrwałością i jasnym planem działania. Zyskują przy tym bezpośrednio mniejsze ryzyko wypalenia, wyższą efektywność pracy i lepsze relacje z zespołem. Pośrednio przekłada się to na niższą rotację pracowników i mocniejszą pozycję konkurencyjną całej firmy.

1. https://www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/organizational-health-is-still-the-key-to-long-term-performance [↑](#footnote-ref-0)