
Νικήστε την κόπωση της δουλειάς

Ο διαιτολόγος
σε συμβουλεύει



Μαρκέλλα Συμεοπούλου
Κλινική Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος, MSc, CISSN



Εισαγωγή

Αν νιώθετε πολύ συχνά **κουρασμένοι** και αυτό σας κρατάει πίσω από όσα θα μπορούσατε να πετύχετε στη δουλειά σας, αυτό το ebook είναι για εσάς!

Μέσα από τις σελίδες του θα μάθετε να **οργανώνετε** την ημέρα σας κατάλληλα και να προσφέρετε στο σώμα σας όσα χρειάζεται για να μπορεί να **ανταπεξέλθει** στο ωράριο εργασίας του. Με αυτόν τον τρόπο θα νιώθετε περισσότερη **ενέργεια** και θα μπορείτε να δουλεύετε πιο **αποδοτικά** και πιο **ξεκούραστα**.

Γιατί η καλή **διατροφή** αλλά και η καλή **ψυχολογία** που αυτή συνεπάγεται είναι οι **σύμμαχοί** σας στη δύσκολη καθημερινότητα!

Καλή σας ανάγνωση!



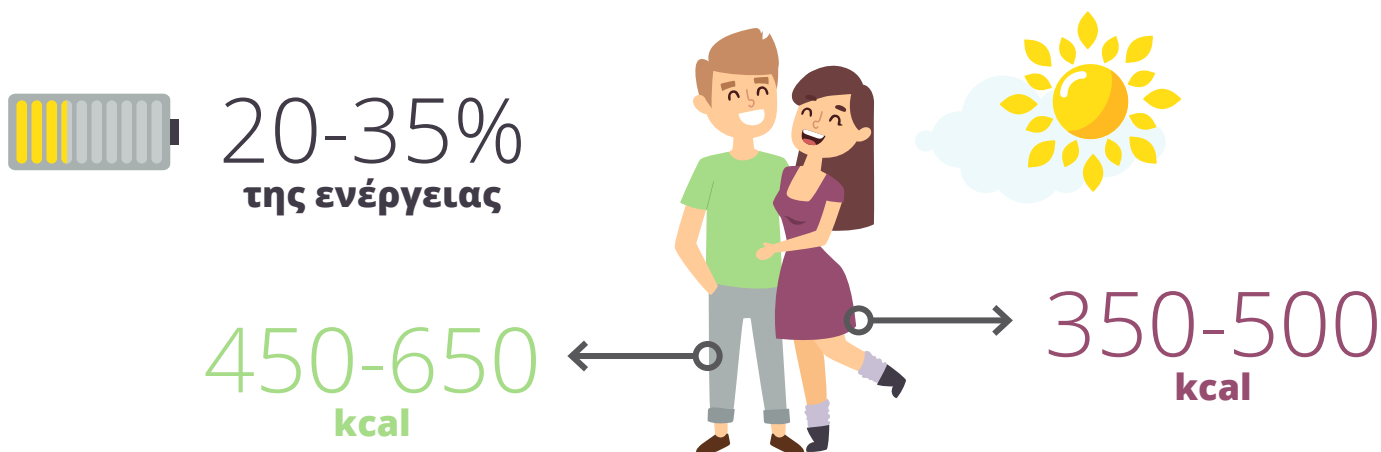


Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται!

Πόσες φορές δεν έχετε νιώσει δυσκολία στο να πάρει η μέρα μπρος;

Ένα καλό πρωινό είναι **απαραίτητο** προκειμένου να ξεκινήσει η μέρα σας καλά, ιδιαίτερα εφόσον μιλάμε για μέρα με **εργασία**. Ως πρωινό, θεωρούμε το **πρώτο** γεύμα της ημέρας, **ανεξαρτήτως** ώρας, κάτι που σημαίνει πως αν δεν πεινάτε με το που θα ξυπνήσετε, μπορείτε να το έχετε λίγο **αργότερα**.

Ένα καλό πρωινό θα θέλαμε να σας δίνει περίπου **20-35%** της ενέργειας. Πιο συγκεκριμένα αν είστε άντρας θα πρέπει να κυμαίνεται γύρω στις **450-650 θερμίδες** ενώ αν είστε γυναίκα περίπου στις **350-500** μαζί με τα ροφήματα.



Η σημασία του πρωινού είναι **εξατομικευμένη** για τον κάθε άνθρωπο, ανάλογα με το **βιο-ρυθμό** του και τον **τρόπο** που οργανώνει τα γεύματα και την ημέρα του. Ωστόσο για να είστε αποδοτικοί στη δουλειά ο πρώτος και βασικότερος στόχος είναι να έχετε **καλά επίπεδα ενέργειας** όλη την ημέρα! Πρακτικά, δηλαδή, θα πρέπει να δίνετε ενέργεια στο σώμα σας- να εφοδιάζετε με **«καύσιμα»** ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Κάπως έτσι, το πρωινό, ακολουθώντας και την ολονύχτια νηστεία, είναι **απαραίτητο**.



Τι να επιλέξετε



Ένα ισορροπημένο πρωινό περιλαμβάνει 3 βασικές κατηγορίες τροφίμων:

- 1 τρόφιμο από την ομάδα του **αμύλου** όπως ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές, παξιμάδι κλπ
- 1 τρόφιμο από την ομάδα των **γαλακτοκομικών** όπως γάλα ή γιαούρτι (αν δεν προτιμάτε τα γαλακτοκομικά μπορείτε στη θέση τους να έχετε κάποια άλλη πηγή πρωτεΐνης όπως τυρί, αυγό κ.λπ.)
- 1 τρόφιμο από την ομάδα των **φρούτων** όπως φρούτο, χυμός, αποξηραμένα φρούτα κ.λπ.

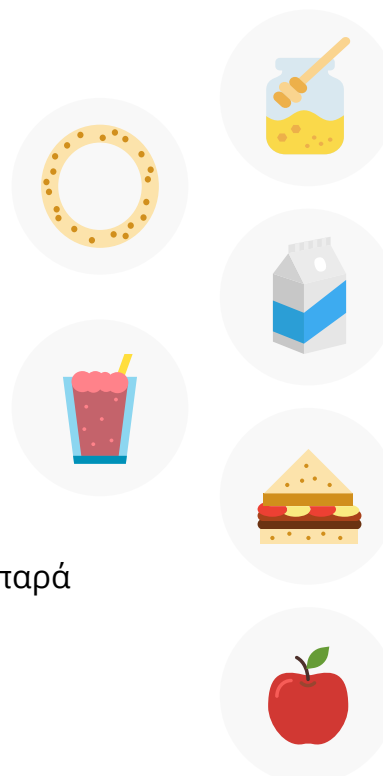
Μερικές ιδέες:

- Γάλα ή γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
- Smoothie με χυμό φρούτων και γάλα χαμηλών λιπαρών
- Φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- Κινόα με σταφίδες και ξηρούς καρπούς
- Φρυγανιές με φυτική μαργαρίνη ή ταχίνι και μέλι

Και αν δεν προλαβαίνω να φάω σπίτι;

Σας έχουμε grab'-n'-go λύσεις:

- Σπιτικό σταφιδόψωμο και γιαούρτι 2%
- Ημίπαχο γάλα και μικρό σάντουιτς με τυρί γαλοπούλα και λαχανικά
- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και γαλοπούλα και φρούτο
- Μπάρα δημητριακών και φρούτο
- Κουλούρι Θεσ/κης ολικής ή πολύσπορο και 1 κομμάτι τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- Μείγμα ξηρών καρπών και αποξηραμένων φρούτων





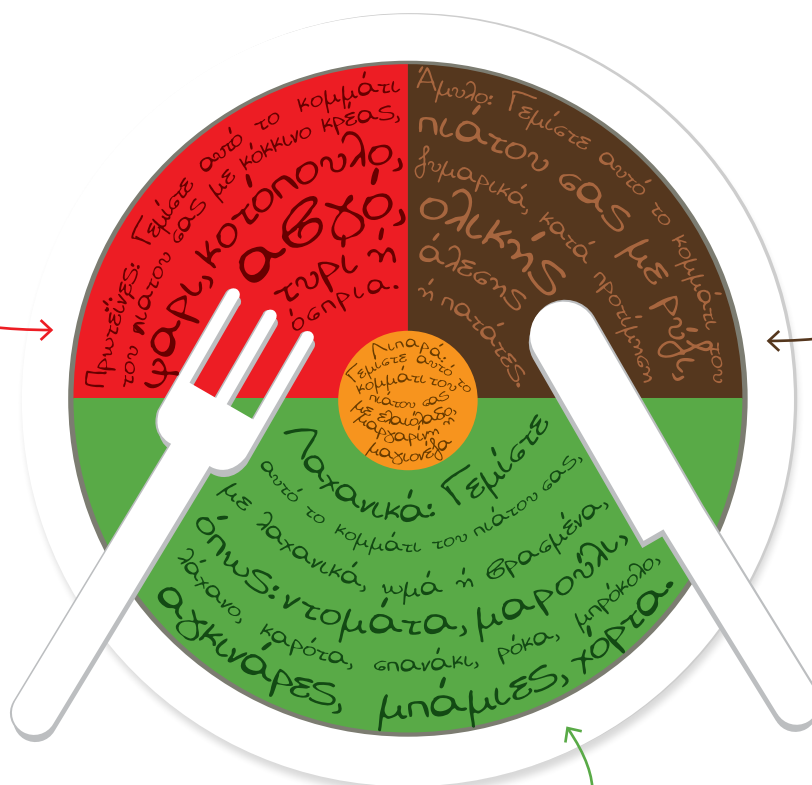
Γεύμα στη δουλειά

Όπως είπαμε ήδη, είναι σημαντικό να τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με **ενέργεια** ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Αυτό θα σας εξασφαλίσει τα σταθερά επίπεδα σακχάρου που χρειάζεστε για να είστε πιο **αποδοτικοί**. Έτσι, ανάλογα με το **ωράριο** και τις **ώρες εργασίας** είναι χρήσιμο να έχετε ένα **μικρογεύμα** καθώς και ένα ή περισσότερα **σνακ**.

Προκειμένου το μικρογεύμα να είναι **ισορροπημένο** και **πλήρες** σε θρεπτικά συστατικά και παράλληλα να σας **χορτάσει** επαρκώς, θα πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής ομάδες τροφίμων:

Ομάδα
πρωτεΐνης
(κρέας, ψάρι, αυγό,
κοτόπουλο κ.λπ.)

Ομάδα
υδατανθράκων
(ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά,
πατάτες κ.λπ.)

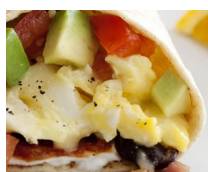


Λαχανικά



Ιδέες για μικρογεύμα στη δουλειά

Απο το σπίτι



Αραβική πίτα ή τورتίγια με κοτόπουλο και λαχανικά εποχής
350 kcal



Σαλάτα με κινόα και κοτόπουλο
480 kcal



Σαλάτα με ρεβίθια και λιαστή ντομάτα
530 kcal



Ριζότο με λαχανικά και συνοδευτικό γιαούρτι 2%
550 kcal



1 Μερίδα λαδερό φαγητό με 1 μερίδα τυρί
445 kcal



Σάντουιτς με τόνο, κρεμμύδι, μαϊντανό και αγγουράκι
375 kcal



Σαλάτα με καλαμπόκι και χάντρες
435 kcal



Αραβική πίτα με μπιφτέκι και 2 κ.σ. σως γιαουρτιού
475 kcal



Ομελέτα με 2 αυγά και λαχανικά με συνοδευτικό ψωμί
385 kcal



Τονοσαλάτα με ρύζι ή ζυμαρικά και λαχανικά εποχής
620 kcal



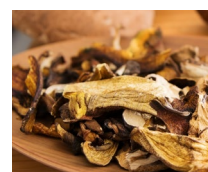
Σαλάτα τύπου σεφ με 2 αυγά βραστά, 1 κομμάτι τυρί, λίγη γαλοπούλα
415 kcal



Κρύα πατατοσαλάτα με 2 πατάτες βραστές, 1 μερίδα τυρί και ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι και λίγες ελιές
395 kcal



Σπιτική πίτα λαχανικών π.χ. χορτόπιτα
~400 kcal



Σαλάτα με μανιτάρια, 1 μερίδα τυρί κίτρινο, 2-3 παξιμαδάκια και βαλσάμικο
475 kcal



Ιδέες για μικρογεύμα στη δουλειά **Απ' έξω**



2 Σουβλάκια κοτόπου-
λο με 1 μικρή φέτα
ψωμί και σαλάτα
615 Kcal



Μπιριός με σολο-
μό καπνιστό και
τυρί κρέμα light
400 Kcal



Μπιφτέκι με
σαλάτα
550 Kcal



Σαλάτα του σεφ
με 2 αυγά βραστά,
ζαμπόν τυρί και 1
κ.σ. Μαγιονέζα
500 Kcal



σαλάτα του καί-
σαρα χωρίς bacon
και με λίγη σως
620 kcal



2 Κομμάτια
πίτσα με λαχα-
νικά
550 Kcal



1 Κομμάτι σπα-
νακόπιτα από
φούρνο
480 Kcal

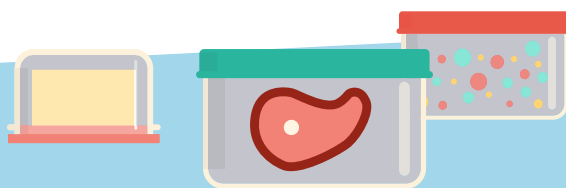
* Σε όλες τις σαλάτες υπολογίζεται 1 κ.σ. λάδι.
Για το απ'έξω φαγητό οι τιμές είναι ενδεικτικές και αναφέρονται σε ένα μέσο αντίστοιχο προϊόν.



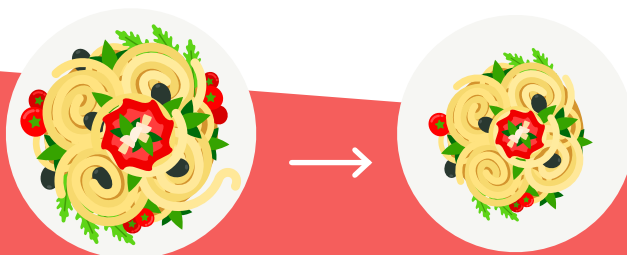
Έξτρα tips



Οργανώστε το μικρογεύμα σας σύμφωνα με το κυρίως γεύμα της προηγούμενης ή της επόμενης μέρας, προκειμένου να εξοικονομήσετε χρόνο και υλικά! για παράδειγμα το ρύζι που περίσσεψε από το χτεσινό φαγητό μπορεί να γίνει μία ωραία τονοσαλάτα για το γραφείο.



Χρησιμοποιήστε μικρά δοχεία φαγητού ώστε να μπορείτε να εκτιμάτε σωστά την ποσότητα του φαγητού που σας ταιριάζει. Θυμηθείτε πως όταν το δοχείο είναι μεγάλο μπορεί να προσλάβετε μέχρι και 30% περισσότερο.



Κρατήστε μικρή τη μερίδα σας για να έχετε και το επιθυμητό αποτέλεσμα στη δουλειά.
Ένα μεγάλο γεύμα μπορεί να έχει ανάποδα αποτελέσματα.



Και μετά από το αυτό, τι;

Ήρθε η ώρα για σνακ. Τι να επιλέξετε για να είναι χορταστικό και ισορροπημένο;



1 χούφτα μιξ ξηρών καρπών και φρούτων
150 Kcal



2-3 κριτσινάκια ή κρακεράκια και φρούτο
300 Kcal



Sticks λαχανικών με συνοδευτική σως γιαουρτιού
120 Kcal



Φρυγανιές με τυρί και γαλοπούλα και φρούτο
230 Kcal



Φρουτοσαλάτα με 2-3 φρούτα
180 Kcal



Smoothie με γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και 2 φρούτα
250 Kcal



Γιαούρτι 2% με λίγο μέλι και καρύδια
200 Kcal



Γιαούρτι 2% με 3-4 κ.σ. δημητριακά και φρούτο
280 Kcal



Μικρές μπάρες δημητριακών
150 Kcal



1 φλ. κεφίρ ή ξινόγαλα με χαμηλά λιπαρά
110-140 Kcal



tip

Τις ημέρες που το κυρίως σας γεύμα νιώθετε να σας κρατάει λιγότερο π.χ. σαλάτα ζυμαρικών ή λαδερό, επιλέξτε πιο χορταστικά σνακ όπως το γιαούρτι ή οι φρυγανιές με τυρί και γαλοπούλα για να έχετε καλύτερα επίπεδα ενέργειας όλη την ημέρα αλλά και πιο ολοκληρωμένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.



Ενυδάτωση... η θαυματουργή!

Η ενυδάτωση είναι σημαντική για όλη την ημέρα ποσό μάλλον για ένα απαιτητικό 8ωρο. **Το ξέρετε πως ο καλύτερος δείκτης ενυδάτωσης είναι το χρώμα των ούρων σας;** Όσο πιο σκουρόχρωμα, τόσο πιο αφυδατωμένοι είστε!



Επειδή τα συμπτώματα μιας ήπιας αφυδάτωσης περιλαμβάνουν **πονοκέφαλο, ήπια κόπωση** και **έλλειψη συγκέντρωσης**, η διαθέσιμότητα πολλών υγρών κατά τη διάρκεια της εργασίας αλλά και όλη την ημέρα είναι **απαραίτητη!**



Πείτε ναι στον καφέ αλλά με μέτρο!

2-3 καφέδες την ημέρα μπορεί να είναι πολύ βοηθητικοί για την **εργήγορση** και την **συγκέντρωσή** σας. Η επίδραση της καφεΐνης εξαρτάται από την εξοικείωση του οργανισμού με την εκάστοτε δόση καφεΐνης. Για παράδειγμα, όταν πρωτοξεκινάτε να πίνετε καφέ, αντιλαμβάνεστε πιο έντονα τις **θετικές** του **επιδράσεις** στην απόδοση και στο κεντρικό νευρικό σύστημα, σε σχέση

με το μετέπειτα διάστημα. Μπορεί λοιπόν να θέλετε να εκπλήξετε τον οργανισμό σας, **διαφοροποιώντας την καθημερινή ρουτίνα** ως προς τον αριθμό των καφέδων και τη δόση της καφεΐνης.

Νερό παρακαλώ!

Θυμηθείτε πως κρατώντας το **διαθέσιμο** δίπλα σας μπορείτε να **αυξήσετε** σημαντικά την πρόσληψή του.



Όλα τα ροφήματα συμβάλλουν στην ενυδάτωση σας π.χ. χυμός, γάλα κ.λπ.. Ζυγίστε τις επιλογές σας ώστε να μην επιβαρύνετε θερμιδικά και προτιμήστε **η μεγαλύτερη ποσότητα των υγρών να προέρχεται από νερό.**



Τα συστατικά της πνευματικής ενίσχυσης

Πέρα όμως από τα καλά επίπεδα **ενέργειας** και **υγρών** μέσα στην ημέρα, η πρόσληψη μερικών θρεπτικών συστατικών σε τακτική βάση φαίνεται να βοηθάει στο να είστε πιο **αποδοτικοί** σε καθημερινή βάση.

Από το άλφα... έως το Ωμέγα



Πρωταρχικό συστατικό αυτής της κατηγορίας είναι τα **ω3 λιπαρά**, τα οποία σύμφωνα με μελέτες συνδέονται με **καλύτερη** νοητική λειτουργία. Καλές πηγές ω3 λιπαρών αποτελούν τα **λιπαρά ψάρια** όπως η σαρδέλα, ο σολομός, το σκουμπρί καθώς και το **καρύδι** και ο **λιναρόσπορος**. Με απλά λόγια, θα ήταν χρήσιμο για την καλύτερη νοητική απόδοσή σας να εντάξετε τα παραπάνω τρόφιμα στη διατροφή σας, δηλαδή να έχετε ψάρι 1-2 φορές την εβδομάδα και τους ξηρούς καρπούς αντίστοιχα.

Εχθρός... τα κορεσμένα



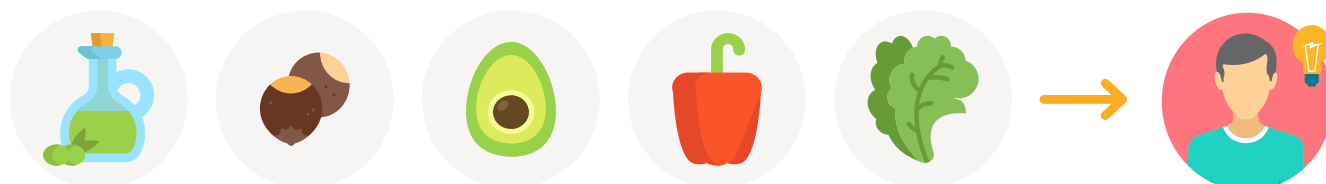
Αντίθετα με τα ω3 λιπαρά, η **υπερκατανάλωση** κορεσμένων λιπαρών μπορεί να έχει **αρνητική** επίδραση στην πνευματική λειτουργία. Πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά είναι τα **ζωικά τρόφιμα** αλλά κυρίως επιβαρυντικά τα πολύ πλούσια σε λίπος **αλλαντικά** και **κρέατα**, **τυριά** και **σάλτσες** όπως η μαγιονέζα, κάτι που περιγράφει πολύ καλά και αρκετά από τα γεύματα απ' έξω.



Οι βιταμίνες σύμμαχοι

Μια άλλη κατηγορία τροφίμων που συμβάλλει στην καλύτερη νοητική επίδοση είναι όσα είναι **πλούσια σε φυλλικό οξύ και αντιοξειδωτικά**. Φρούτα λαχανικά και ιδιαίτερα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα φρούτα στην κατηγορία των μούρων (βατόμουρο, φράουλα, μύρτιλλο, cranberry κ.λπ.) φαίνεται από μελέτες πως **ενισχύουν** την λειτουργία του εγκεφάλου, οπότε μην τα αφήνετε έξω από το εβδομαδιαίο σας διαιτολόγιο!

Η **βιταμίνη E** που τη βρίσκουμε στο ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς, το αβοκάντο καθώς και σε κάποια λαχανικά όπως οι πιπεριές και το σπανάκι μαζί με τις βιταμίνες του συμπλέγματος B ενισχύουν την ικανότητας σκέψης και ανταπόκρισης σε πνευματικές εργασίες.



Να σημειώσουμε πως τα καλά επίπεδα όλων των βιταμινών και ιδιαίτερα των παραπάνω είναι απαραίτητα για την καλή νοητική λειτουργία, ωστόσο υπάρχει μία **ανώτερη** πρόσληψη πάνω από την οποία **δεν υπάρχει όφελος**, όπως συμβαίνει για όλα τα θρεπτικά συστατικά.



Αν για οποιοδήποτε λόγο ωστόσο **αποκλείετε** από τη διατροφή σας κάποια από τις παραπάνω ομάδες τροφίμων π.χ. ψάρια, θα ήταν **χρήσιμο** να προσλαμβάνετε τα θρεπτικά συστατικά τους από **συμπλήρωμα** διατροφής.



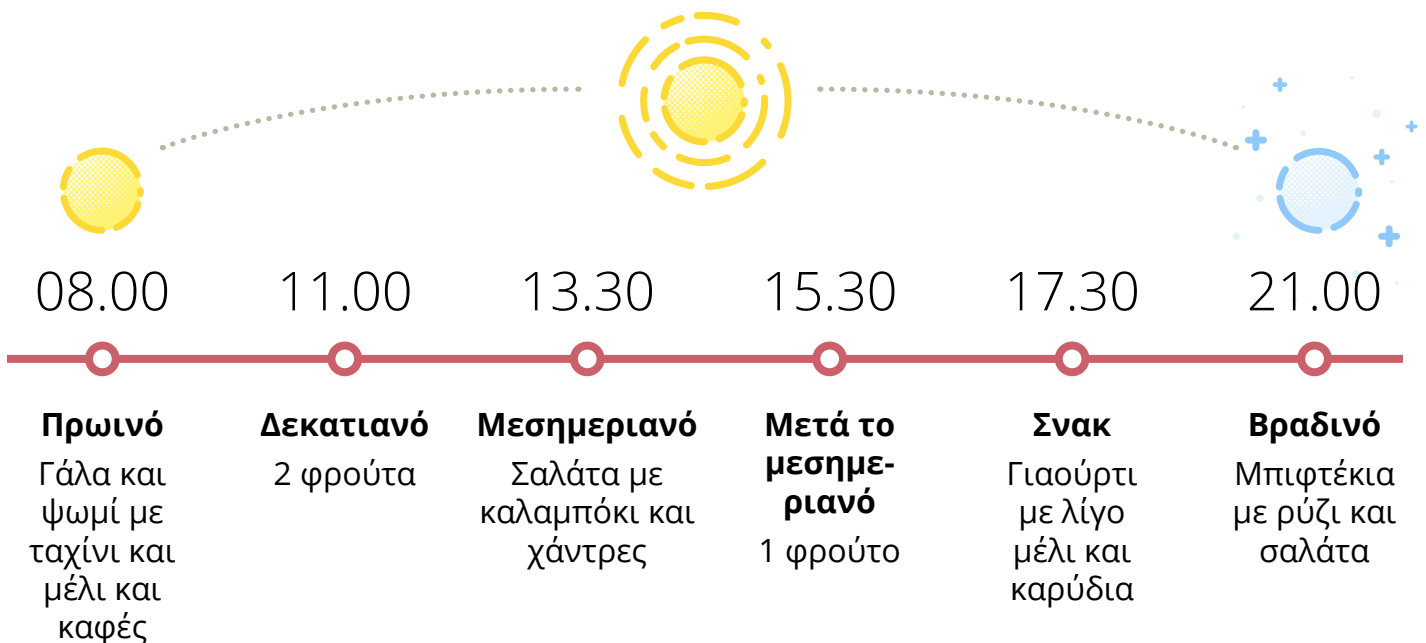
Συμβουλευτείτε το διαιτολόγο σας για να το αξιολογήσει και σας κατευθύνει κατάλληλα.



Τι να κάνω αν δουλεύω όλη μέρα

Σίγουρα μία τέτοια περίπτωση απαιτεί μεγαλύτερη **οργάνωση** από εσάς! Ανάλογα με τα διαθέσιμα κενά **προσαρμόστε** τον αριθμό των γευμάτων σας ή σνακ.

Αν δουλεύετε 09.00 με 19.00 ή 20.00 θα χρειαστείτε περισσότερα ενδιάμεσα γεύματα ή μεγαλύτερα κυρίως. Συνήθως βέβαια για την καλύτερη επίδοση υπερτερούν τα μικρότερα και συχνότερα γεύματα ενάντια των λιγότερων και μεγαλύτερων.



Οργανωθείτε σωστά!



tip

- Φτιάξτε εβδομαδιαίο πλάνο
- Ψωνίστε ανάλογα ώστε να έχετε διαθέσιμα όσα χρειάζεστε για όλη την εβδομάδα
- Αποθηκεύστε μερικά στο χώρο εργασίας σας
- Βρείτε εναλλακτικές λύσεις, σε περίπτωση που κάτι δε βγει σύμφωνα με το προγραμματισμένο πλάνο



Meeting ώρα μηδέν!

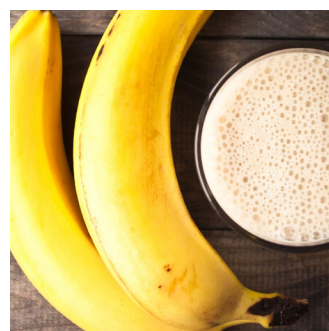
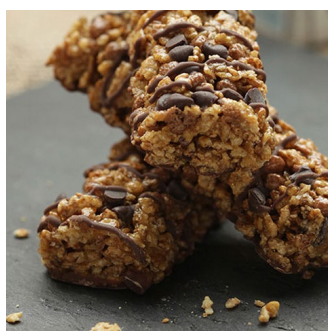


Προγραμματισμένο meeting στις 12.00;

Αν το meeting ή κάποια άλλη επαγγελματική υποχρέωση πέφτει πάνω στην ώρα του μεσημεριανού σας, **ενισχύστε τα κοντινά γεύματα!** Πιθανόν να χρειαστείτε ένα **μεγαλύτερο** πρωινό ή δεκατιανό μέχρι να έρθει η ώρα του μεσημεριανού που θα μεταφερθεί μετέπειτα.

Αν το μάθετε τελευταία στιγμή;

Μία καλή λύση προκειμένου να έχετε καλά επίπεδα ενέργειας σε ένα μακροσκελές και απαιτητικό meeting είναι ένα **μικρό σνακ** πριν και ένα **ρόφημα με ενέργεια** για τη διάρκειά του. Φροντίστε λοιπόν μόλις το μάθετε να έχετε ένα **τοστ** ή 1 **μπάρα** δημητριακών και πάρτε ένα **χυμό** (ιδανικά φυσικό με 2-3 φρούτα) ή ένα **smoothie** (με φρούτα γάλα ή γιαούρτι) μαζί σας (ανάλογα με το χρόνο που σας κρατάει απασχολημένους καθώς και το τι άλλο έχετε φάει μέχρι εκείνη την ώρα).





Άλλες καθημερινές συνήθειες που με βοηθάνε να κουράζομαι λιγότερο

Πέρα από το κομμάτι της διατροφής μερικά στοιχεία της καθημερινότητάς σας μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά στην απόδοσή σας στην εργασία. Από τα **μικρά διαλλείματα** μέχρι την ύπαρξη και άλλων **ενδιαφερόντων**, το να ξεφεύγει το μυαλό σας είναι βασικό για να έχετε καλύτερη **ποιότητα** εργασιακής ζωής. Ανάμεσα λοιπόν στα υπόλοιπα συγκαταλέγονται και τα εξής:

Καλός ύπνος



8 ώρες ύπνου βοηθούν την εγκεφαλική λειτουργία και χαρίζουν καλή διάθεση. Τα στατιστικά λένε πως ακόμα και η μερική στέρηση ύπνου προκαλεί μείωση της ικανότητας αντίδρασης και επεξεργασίας απλών εργασιών κατά **50%** σε σχέση με έναν άνθρωπο που βρίσκεται κάτω από την επίρεια αλκοόλ.

Τακτική άσκηση

Τόσο χάρη στα **σωματικά** οφέλη (νους υγιής εν σώματι υγιεί δεν είπαμε;) όσο και χάρη στα **νοητικά**, μία ώρα τακτικής άσκησης την ημέρα μπορεί να βελτιώσει κατά μεγάλο βαθμό την αποδοτικότητά σας. Επιλέξτε ένα είδος άσκησης που σας αρέσει και σας βολεύει στην καθημερινότητά σας, είτε είναι βόλτα με το σκύλο σας είτε squash, γιόγκα, χορός κλπ.





Οι σαμποτέρ

Σίγουρα σε μία δύσκολη εβδομάδα πολλά μπορούν να βγουν εκτός προγραμματισμού. Πρέπει να ανησυχήσετε;

Το βασικό βήμα έχει ήδη γίνει, τώρα ξέρετε πώς μπορείτε να **οργανώνετε** τη μέρα σας σωστά ώστε να έχετε καλά επίπεδα ενέργειας και να μη νιώθετε εξαντλημένοι. Άρα δε χρειάζεται να ανησυχείτε! Χρειάζεται απλώς να **εξασκήσετε** όσα μάθατε για να σας γίνουν **τρόπος ζωής!**



Η **έλλειψη χρόνου** ωστόσο μπορεί να γίνει σημαντικός εχθρός στην εγκαθίδρυση αυτών των συνηθειών. **Πώς να την αντιμετωπίσετε;** Οργάνωση, οργάνωση και πάλι οργάνωση! Εκμεταλλευτείτε το Σαββατοκύριακο, ζητήστε σε κάποιον να σας βοηθήσει με την οργάνωση των γευμάτων, χρησιμοποιήστε τις λύσεις εκτός σπιτιού προκειμένου να μη χάσετε τα οφέλη της καλής διατροφής στην καθημερινότητά σας και να συνεχίσετε να νιώθετε καλά και με περισσότερη όρεξη!

Για να σας γίνει πιο εύκολο, σας έχουμε μερικά εργαλεία που μπορούν να σας βοηθήσουν να οργανωθείτε καλύτερα:

Ημερολόγιο καταγραφής

Καταγράψτε τα γεύματά σας προκειμένου να ξέρετε πόσο καλά τα πάτε ή τι σας δυσκολεύει

Shopping list

Για να μην ξεχνάτε τα απαραίτητα κάθε φορά που πάτε στο super market αλλά και για να μάθετε να ψωνίζετε πιο σωστά!



*Γρήγορα η κόπωση είναι παρεπιδόν.
Φροντίστε τον εαυτό σας και θα
σας ανταμείψει!*

Νικήστε την κόπωση της δουλειάς

Ο διαιτολόγος σε συμβουλεύει

Βιβλιογραφία

1] Jessica Grossmeier, Ray Fabius, Jennifer P. Flynn, Steven P. Noeldner, Dan Fabius, Ron Z. Goetzel, David R. Anderson Linking Workplace Health Promotion Best Practices and Organizational Financial Performance: Tracking Market Performance of Companies With Highest Scores on the HERO Scorecard. *J Occup Environ Med.* 2016 Jan; 58(1): 16-23.

2] Kent K, Goetzel RZ, Roemer EC, Prasad A, Freundlich N. Promoting Healthy Workplaces by Building Cultures of Health and Applying Strategic Communications. *J Occup Environ Med.* 2016 Feb;58(2):114-22.

3] National Institute for Fitness and Sport: Eat Better, Work Better? Nutrition and Productivity

4] Goetzel RZ, Henke RM, Tabrizi M, Pelletier KR, Loeppke R, Ballard DW, Grossmeier J, Anderson DR, Yach D, Kelly RK, McCalister T, Serxner S, Selecky C, Shallenberger LG, Fries JF, Baase C, Isaac F, Crighton KA, Wald P, Exum E, Shurney D, Metz RD. Do workplace health promotion (wellness) programs work? *J Occup Environ Med.* 2014 Sep;56(9):927-34.

5] Rosekind MR1, Gregory KB, Mallis MM, Brandt SL, Seal B, Lerner D. The cost of poor sleep: workplace productivity loss and associated costs. *J Occup Environ Med.* 2010 Jan;52(1):91-8.

6] National Sleep Foundation: How Sleep Can Help You Be More Productive at Work

7] Mujtaba BG, Cavico FJ. Corporate Wellness Programs: Implementation Challenges in the Modern American Workplace. *International Journal of Health Policy and Management.* 2013;1(3):193-199.