

# SPROSTÉ SLOVO NA T

## *Co se říká o tlouštících*

*„Proto vám pravím: Nemějte starost o život, co budete jíst, ani o tělo, co budete mít na sebe. Život je víc než pokrm a tělo než oděv.“*

– Lukáš 12:22, 23

**S**prosté slovo dnešní doby: tlustý. Tato kniha se zabývá tím, jak změnit zá-pory na klady. Jak jste zareagovali, když jste v názvu kapitoly uviděli slovo „tlouštík“?

Teď vám řeknu tvrdou pravdu. Věděli jste, že některé společnosti penalizují zaměstnance za to, že jsou tlustí? Možná se vám to zdá hrozné. Faktem ale zůstává, že společnosti jdou touhle cestou ve snaze snížit náklady na zdravotní péči a omezit počet lidí, které musí propustit. Je to prosté obchodní rozhodnutí. Zamlouvá se vám to? Nebo vám snaha těchto společností dostat pod kontrolu nekontrolovatelné náklady na zdravotní péči zvedá tlak?

## **Tučné náklady a hubené vyhlídky**

Ve Spojených státech je považován za obézního každý třetí člověk. Počet obézních stále narůstá a pro americké zaměstnavatele to znamená, že náklady na zdravotní péči rostou dvakrát rychleji než inflace, a od roku 2000 už se skoro zdvojnásobily. Cílem zaměstnavatele je udržet náklady na minimum a přitom neurazit ani neodradit zaměstnance. A navíc, pokud se firmám daří krotit náklady, nejsou nuceny propouštět.

Ze 135 vedoucích pracovníků, kteří se v roce 2008 účastnili výzkumu společnosti PricewaterhouseCoopers, jich 62 % odpovědělo, že zaměstnanci, kteří vedou nezdravý životní styl (třeba ti, kdo kouří nebo jsou obézní), by si měli připlácet na zdravotním pojištění. O tři roky dřív odpovědělo na stejnou otázku kladně jen 48 % dotazovaných. Takže tady je něco, nad čím máte kontrolu: pokud je to potřeba, shodte přebytečná kila a přestaňte kouřit. „Ale když to je moc těžký...“ Já vím. Ale znovu opakuji – je to něco, nad čím máte kontrolu.

Fakta: když zaměstnanci indianopolské nemocniční sítě Clarian Health překročí určitý poměr výšky a váhy, mají vysoký tlak, vysokou hladinu cholesterolu nebo kouří, nemocnice jim sníží plat.

Fakta: zdravotní pojišťovna United Healthcare zavedla systém, ve kterém je pro běžnou rodinu roční spoluúčast maximálně pět tisíc dolarů. Pokud zaměstnanec nekouří ani není obézní, může tato částka klesnout až na tisíc dolarů. Sečteno a podtrženo: zhubněte, přestaňte kouřit a ušetříte spoustu peněz.

Fakta: zaměstnanci státní správy v okrese Benton v Arkansasu dostali podobnou nabídku. Maximální roční spoluúčast 2500 dolarů se může snížit na 500 dolarů, pokud zaměstnanec při každoroční lékařské prohlídce na pracovišti nepřekročí určitý poměr výšky a váhy. Podle Thomase Dunlapa, specialisty na lidské zdroje, se od zavedení tohoto systému snížily náklady na nemocenskou skoro o třicet procent a na pracovišti došlo k výrazným změnám.

Podle průzkumu společnosti Watson Wyatt, která pomáhá podnikům zvyšovat výkonnost, se více než polovina zaměstnavatelů snaží pomocí finančních stimulů přimět zaměstnance ke zdravějšímu životnímu stylu a dalších 24 % chce podobné finanční odměny zavést v příštím roce. V době psaní této knihy dokázal Google najít víc než 16 milionů blogů o zdraví a dietách!

A ještě něco: americké ministerstvo práce vydalo konečné stanovisko k zákonu o zdravotním pojištění z roku 1996. Bylo rozhodnuto, že zaměstnavatelé mohou používat finanční motivaci, aby povzbudili zaměstnance k účasti ve wellness programech a přispěli tak ke zlepšení jejich zdravotního stavu. Někteří právníci nicméně tvrdí, že odměny založené na hmotnosti zaměstnance

mohou být v rozporu s dalšími zákony, jako třeba se zákonem o handicapovaných občanech USA.

*Než se začneme shánět po něčem k jídlu a pití,  
měli bychom nejdřív najít někoho, s kým se o to podělíme.*

– Epikuros, řecký filozof

Každý rok se v USA na prostředky na hubnutí a jejich propagaci vydá neuvěřitelných 30 miliard dolarů, ale celkově se hmotnost Američanů ohromujícím tempem zvyšuje. Počet obézních dětí se za posledních 20 let zdvojnásobil. Přitom není pochyb, že obezita znamená jak pro děti, tak pro dospělé spoustu zdravotních rizik, mezi která patří:

- koronární onemocnění srdce
- cukrovka 2. typu
- rakovina (dělohy, prsu a tlustého střeva)
- vysoký krevní tlak
- dyslipidémie (například vysoký cholesterol nebo vysoká hladina triglyceridů)
- mrtvice
- choroby jater a žlučníku
- spánková apnoe (poruchy dýchání ve spánku) a dýchací problémy
- osteoartritida (degenerace chrupavky a pod ní ležící kosti v kloubu)
- gynekologické potíže (problémy s menstruací, neplodnost)

Odborníci dnes zastávají názor, že prohlásit obezitu samotnou za nemoc je předčasné a že takový krok by situaci jenom zhoršil.

Pokud se snažíte dostat do formy, popřemýšlejte nad BeNeZe:

## **BER**

Víte, že potřebujete shodit pár kilo, ale zrovna teď toho máte tolik, že se rozhodnete prozatím svoje nájezdy na lednici neřešit. Máte v plánu pustit se do toho do třiceti dnů a uděláte si poznámku do diáře. Místo další (neúspěšné) drastické diety s jojo efektem je vaším cílem celková změna životního stylu.

## **NECH**

Rozhodnete se, že nebudete dělat nic a hubnutí zavrhnete. Koneckonců, je to hrozná otrava.

## **ZMĚŇ**

Slíbíte sami sobě, že se svým životním stylem něco uděláte. Sepíšete si seznam věcí, které je potřeba změnit, a na jeho základě se dopracujete k větší spokojenosti a zdraví. Je vám jasné, že tu nejde o dietu, ale o to, abyste převzali zodpovědnost za vlastní rozhodnutí. Jen vy sami rozhodujete, co budete jíst. Je potřeba změnit některé návyky a to je jediné dobře.

Některé klady vašeho rozhodnutí mohou vypadat třeba takhle:

- Ušetřím peníze, protože víc jídla víc stojí.
- Když už si dám něco ve fast foodu (a to se nebude stávat moc často), budu víc přemýšlet nad výběrem.
- Budu se cítit líp a budu vědět, že i líp vypadám.
- Moje náklady na zdravotní péči se sníží, protože nebudu v rizikové skupině.
- Budu se radovat z dětí, které mám kolem sebe, a budu pro ně lepším vzorem.
- Zlepší se moje výkonnost, protože budu mít víc energie a budu se líp soustředit. Je mi jasné, že se to pravděpodobně odrazí na mé výplatní pásce a na mých schopnostech, takže se rozhodnu převzít nad tím kontrolu!

Podle studie Stanfordské univerzity je možné, že obézní Američané se zdravotním pojištěním už v práci trestáni jsou. Ti, kteří se účastnili výzkumu, brali v průměru o dolar a dvacet centů na hodinu méně než neobézní pracovníci. Proč? Zaměstnavatelé zřejmě pracovníkům s nadváhou záměrně snižují plat, aby vyrovnali zvýšené náklady na zdravotní péči. Sečteno a podtrženo: stojí je to víc, takže to bude stát víc i vás!

Nové programy zdravotní péče jsou jiné, protože zaměstnavatelé požadují, aby se zaměstnanci účastnili zdravotních testů – včetně vážení a zjišťování hladiny cholesterolu a krevního cukru. Proč ne? Mnoho společností zavedlo namátkové testování zaměstnanců na drogy, v čem se tohle liší? Změnili byste svoje stravovací návyky, kdybyste věděli, že se u vás dělají namátkové „testování hmotnosti“?

Studie lékařského centra Duke University ukázala, že pracovníci trpící obezitou se domáhají odškodnění od zaměstnavatelů za úrazy či nemoci vzniklé na pracovišti dvakrát častěji než ostatní a jejich náklady na zdravotní péči jsou dokonce sedmkrát vyšší. „Toto spojení mezi obezitou a náklady znamená, že zdravá hmotnost není důležitá jen pro zaměstnance, ale také pro zaměstnavatele,“ říká doktor Truls Ostbye, profesor komunitní a rodinné medicíny na Duke University a jeden z autorů studie.

Odborníci na rizikové pojištění často zmiňují obezitu a zdravotní problémy, když se zaměstnavateli probírají seznamy finančních ztrát. „Pro manažery, kteří se zabývají řízením rizik, je dnes obezita jedním z důležitých témat,“ tvrdí Woody Dwyer, hlavní ergonomický poradce společnosti Travelers. Úrazy spojené s obezitou se v poslední době stávají hlavně v nemocnicích, protože zaměstnanci musejí zvedat a převážet stále větší množství těžkých pacientů. A podle atlantského Centra pro kontrolu a prevenci nemocí zabíjí obezita každoročně asi 112 tisíc lidí.

Mnoho zaměstnavatelů se do boje proti obezitě svých pracovníků aktivně zapojuje a snaží se jim zdravý životní styl usnadnit. Alespoň podle Mikea Lemricka, viceprezidenta konzultantské společnosti Cambridge Integrated

Services, který ale zároveň dodává: „Mnoho zaměstnavatelů se spíše zaměřuje na dodržování předpisů o bezpečnosti práce než na obezitu lidí. Musíme se zbavit stigma, že mluvit o tloušťce je politicky nekorektní, a nějak se s tím vypořádat. Pro zaměstnavatele jsou zaměstnanci tím nejcennějším zdrojem.“

## Vyhlídky na povýšení

Průzkum mezi britskými personalisty ukázal, že obézní zaměstnance méně často najímají a povyšují, i když odvádí dobrou práci.

S tímto překvapivým zjištěním přišly časopis o lidských zdrojích Personnel Today a nadace pro boj s obezitou The Obesity Awareness and Solutions Trust (TOAST) a potvrdily tím to, co už mnoho lidí vědělo: lidé s nadváhou jsou diskriminováni.

Na 65 % žen a 70 % mužů v Británii má nadváhu. Jinými slovy, milionům pracovníků je kvůli jejich váze odepíráno povýšení! A jak jsou na tom statistiky ze Spojených států? Jak už jsme se v této kapitole jednou zmínili, za obézního se tam považuje jeden ze tří lidí a toto číslo stále roste.

„Vzhledem k tomu, že obezitou trpí jedna ze čtyř žen a jeden z pěti mužů v Británii, je tento přístup hluboce nespravedlivý vůči milionům obyčejných lidí, kteří můžou kdykoli přijít o práci a zjistit, že jinou nedostanou, nebo kteří trpí šikanou na pracovišti. Navíc za tímto přístupem není nic jiného než ignorance, je to zraňující a nespravedlivé. S obezitou se dost těžko bojuje i bez toho, aby ji člověk musel nést jako společenské stigma,“ říká Anne Diamondová z nadace TOAST, která nazývá diskriminaci lidí s nadváhou posledním přežívajícím předsudkem.

„Věděla jsem, že je to poslední předsudek, který u nás přežívá. Ale netušila jsem, že je legální a že se na trhu práce otevřeně praktikuje,“ dodává. V tom, co říkají lidi jako Anne Diamondová, je ale háček. Pokud vím, pohlaví, rasu nebo věk nemůžu změnit. I kdybych se opravdu hodně snažila, s těmito třemi předsudky, proti kterým jsou dnes i zákony, neudělám nic. (Dobře, možná

s výjimkou pohlaví, ale do toho jít nechci.) Problém tělnatosti, tloušťky a obezity se řešit dá.

Ze tří tisíc specialistů na lidské zdroje jich 93 % odpovědělo, že by raději dali práci štíhlému než tlustému člověku, a to i kdyby měli oba podobnou kvalifikaci. Obézního člověka by nenajalo 30 % a dalších 37 % řeklo, že k zaměstnancům s nadváhou necítí soucit. Vzhledem k tomu, že v Británii neexistuje zákon o diskriminaci obézních osob, může zaměstnavatel takového člověka vyhodit a nemusí ani dokazovat, že obezita nějak ovlivňuje jeho výkon. Je to fér? Nejspíš ne. Ale tohle je reálný svět, který vyžaduje osobní zodpovědnost, sebeuvědomění a rozhodování.

„Tyto předsudky staví na domněnce, že hubenější člověk odvede lepší práci než tlustý, a to jednoduše není pravda. Dokonce tu nejde ani o lidi s obezitou, ale prostě o tlusté lidi, a vzhledem k tomu, že v téhle zemi má nadváhu 65 % žen a 70 % mužů, tak je tu diskriminovaná podstatná část pracovní síly. Pokud nebudou zaměstnavatelé najímat lidi s nadváhou, tak jim brzy dojdou zaměstnanci,“ prohlašuje výkonný ředitel nadace TOAST Louise Diss.

V jiném výzkumu odpovídalo dva tisíce respondentů na otázky, které se týkaly jejich osobní zkušenosti s diskriminací kvůli nadváze a toho, jak se jich tento druh diskriminace dotkl.

- Dvě třetiny lidí, kteří nejsou se svou hmotností spokojeni, si myslí, že jejich zaměstnavatelé mají povinnost jim v boji s nadváhou pomoci.
- Více než polovina (55 %) lidí, kteří nejsou se svou hmotností spokojeni, věří, že diskriminace lidí s nadváhou by se měla trestat stejně jako rasismus a sexismus.
- Více než 60 % lidí, kteří nejsou se svou hmotností spokojeni, říká, že kvůli své nadváze zažili šikanu, výsměch nebo diskriminaci.
- Skoro 80 % všech respondentů uvedlo, že hmotnost se v dnešní společnosti stává stále větším problémem a že je dnes oproti minulosti o polovinu větším problémem na pracovišti.

- Skoro čtvrtina (23 %) respondentů odpověděla, že problémy s nadváhou je zdržovaly nebo jim bránily v kariérním postupu.
- Více než pětina (21 %) dotazovaných prohlásila, že kvůli jejich hmotnosti podceňují kolegové a spolupracovníci jejich schopnosti.

Osmdesát procent respondentů řeklo, že hmotnost se stává v dnešní společnosti stále větším problémem a že je o polovinu závažnějším problémem na pracovišti. Jak napsal jeden z dotazovaných: „Vtipy o tlustých lidech jsou považovány za přijatelnou formu humoru, a to i s doprovodnými komentáři jako ‚neber si to osobně‘ a tak dále.“

Osobně si nemyslím, že zaměstnavatelé by měli nést zodpovědnost za monitorování zdravotního stavu svých zaměstnanců. Myslím si ale, že můžou napomáhat snižování nákladů na zdravotní péči třeba prostřednictvím příspěvků na vstupné do sportovních klubů nebo dokonce zřízením vlastní tělocvičny přímo na pracovišti. Pokud se firma rozhodne v této záležitosti zaměstnancům pomoci, je to určitě v nejlepším zájmu všech zúčastněných. Taky by byl dobrý nápad nabízet lidem na obědy, svačiny i jako občerstvení na jednáních zdravé jídlo. Tradiční „kafe a zákusek“ by měly jít do šrotu stejně jako průklepový papír a cyklostyl. Každá společnost může svým zaměstnancům pomoci dělat lepší rozhodnutí.

O zásadách zdravého stravování se toho ví dost na to, aby byly firmy schopné nabízet na pracovišti slušný výběr zdravých jídel. Přidejte k tomu to, že velké firmy by mohly spolupracovat s tělocvičnami a kluby volného času a získat slevy na vstupném výměnou za sponzorování – to by byl opravdový bonus.

Zapomeňte na dokonalé tělo a na hollywoodské heslo „co je vyzáblé, je hezké“. Je to nerealistické a nezdravé. Tricetivteřinový spot, který předvádí herečku velikosti XXS a postavy tvaru věšáku, zároveň nabádá diváky, aby si dali obrovský, velikánský hamburger a hranolky. Tomu říkám rozporuplné sdělení. Musíte zapojit vlastní zodpovědnost a vlastní rozhodování.

Tady je pár dalších zajímavých čísel (jako už byste jich neslyšeli dost na to, abyste si udělali názor): nedávný průzkum, který provedl časopis Personnel



Today mezi více než 2000 britskými specialisty na lidské zdroje, odhalil, že se diskriminace kvůli nadváze na pracovišti skutečně projevuje. Z dotazovaných lidí si 12 % myslí, že obézní zaměstnanci by neměli mít v náplni práce jednání se zákazníky, 30 % považuje obezitu za platný důvod pro odmítnutí uchazeče o práci ze zdravotních důvodů a 11 % si myslí, že je fér propustit zaměstnance kvůli obezitě. Možná nejnepokojivější je, že drtivá většina – 93 % dotazovaných – se při možnosti výběru ze dvou totožných uchazečů s rozdílnou váhou rozhodne raději pro člověka s „normální váhou“ než pro obézního kandidáta. Plných 47 % odborníků na lidské zdroje, kteří se účastnili výzkumu, věří, že obezita má negativní vliv na pracovní výkon zaměstnance.

Nechci se tu zabývat možností obvinění z diskriminace podle zákona o handicapovaných občanech USA, protože není jasné, jestli je obezita podle definice tohoto zákona handicapem. Je to nicméně tip pro zaměstnavatele: měli byste si být vědomi toho, že obézní zaměstnanec, který je hodnocen hůř než člověk s normální hmotností, by mohl využít zákon o rovném platu nebo zákon proti diskriminaci na základě pohlaví. Zaměstnavatelé by si měli být vědomi právních důsledků svého jednání a měli by se snažit podporovat zdraví a spokojenost svých zaměstnanců.

#### **Poučení**

Lidé, kteří jsou fit, jsou životními bojovníky – zvítězili sami nad sebou.

Randi Smithová-Todorowski je majitelkou společnosti Atlas Martial Arts a chápe, jaký význam má zdraví. Sama byla vždycky fit, ale potom se rozhodla stát se vzpěračkou. Když přibrala na svalech 9 kilogramů, začala si připadat poněkud příliš „mužsky“. Skončila s namáhavým vzpěračským tréninkem a svaly se změnilly na špek. Její pocit zodpovědnosti za vlastní zdraví rychle převzal kontrolu nad situací. Rozhovor s ní byl rázný a věcný.

Reakce Randi Smithové-Todorowski na „sprosté slovo na T“:

*Nedávno jsem někde slyšela, že žádní tlustí lidé neexistují – existují jenom líní lidé. Ta myšlenka se mi líbí. Ať už jde o podnikání nebo o osobní vztahy, chci trávit čas s lidmi, kterým věřím. Není jednoduché respektovat někoho, kdo má těžkou nadváhu, a já to chápu. Podle mého názoru jde o naprostý nedostatek sebeúcty. Nadváha značí životní postoj „mouchy, snězte si mě“. Dobrá kondice přímo vyzařuje sebeúctu, sebevědomí, odhodlání, tvrdou práci, vytrvalost a disciplínu. Člověk nemusí být génius, aby poznal, jaký je váš přístup k životu. Koneckonců to, jak se pohybujete, určuje, jak žijete.*

*Jako majitelka černého pásu třetího stupně v kung-fu jsem se rozhodla pro život naplněný pozitivním myšlením a zdravým životním stylem. To, jak vnímám sama sebe, je nesmírně důležité, protože to tvoří polovinu všech vztahů, které mám a budu mít s ostatními. Ačkoli nikdo nemá právo soudit ostatní podle vzhledu, všichni máme právo volit si přátele a spolupracovníky na základě jejich chování a schopností. Tělo je vnějším odrazem toho, co se děje v mysli. Nezdravé tělo odráží nešťastnou a nezdravou mysl. Kromě fyzických a zdravotních problémů, které obezita přináší, se potýkáte také s depresí a nízkou výkonností.*

*Hrozně se mi líbí, když mi lidé říkají, že jsem určitě zdělila skvělé genetické předpoklady, když jsem tak fit. Vždycky se usměju a poděkuju. Myslím na všechny ty historky, kdy někdo dokázal přes noc shodit deset kilo; stejní lidé, kteří si myslí, že mám kondici v genech, zřejmě předpokládají, že Richard Branson nebo Bill Gates jednoduše „měli kliku“. Zkuste se na to podívat zblízka a zjistíte, že každý příběh o velkém úspěchu je založen na pokoře a tvrdé práci. Totéž platí pro udržování kondice ve světě plném fast foodů a neustálých pokušení.*

*Nedávno jsem uvažovala nad tím, jak důležitá je pro úspěch disciplína, ať už jde o sport, podnikání nebo vlastní zdraví a tělesnou kondici. Abyste dosáhli žádoucích a viditelných výsledků, musíte si stanovit cíle a nést*

*osobní zodpovědnost za jejich plnění. Lidé, kteří jsou fit, jsou životními bojovníky – zvítězili sami nad sebou. Lidé s nadváhou se stali obětí přesného opaku. Podřezávají si větev, na které sedí. Vymýšlejí si výmluvy, obviňují ostatní a často trpí sebelítostí a hledají útěchu ve spoustě čokolády a u trpělivě naslouchajících přátel.*

Přestaňte čekat a převezměte za sebe odpovědnost. Buďte sami na sebe i na svůj zdravý životní styl hrdí. Važte si sami sebe a otevřou se vám nové netušené obzory!

#### **Poučení**

Ať už je to správné nebo špatné, o lidech s nadváhou mají ostatní zafixovanou určitou představu. Tohle je váš život a v centru pozornosti jste jen vy sami.

## **Fyzickou aktivitou ke zdravé váze**

Jakou možnost si pro své zdraví a kondici vyberete? Možná jste v dokonalé formě už teď a žádnou změnu nepotřebujete. Pokud je to tak, gratuluji vám. Doposud jste se rozhodovali výborně, jen tak dál!

*Ďábel uvalil daň na všechno, co si v životě užíváme.  
Buď trpí naše tělo, nebo trpí naše duše, nebo tloustneme.*

– Albert Einstein

Otázkou ale zůstává: pokud potřebujete shodit pár kilo, jak na to půjdete? Změníte životní styl, místo abyste začali s další dietou? Máte v úmyslu držet se rozumného cvičebního plánu nebo zareagujete ukvapeně, pár dní budete cvičit jako diví a potom se vrátíte zpět do pohodlí předchozího života?

Pokud se rozhodnete změnit něco, nad čím máte kontrolu (jako třeba své zdraví), z negativa na pozitivum, dejte mi vědět. Staňte se vlastním trenérem i fanouškem v jednom. Vyšlete tak pozitivní signál ke svému zaměstnavateli,

nadřízenému a každému dalšímu člověku ve svém životě; jeho podstatou bude sdělení: „Rozhodl jsem se žít zdravě, abych ze sebe mohl vydat to nejlepší.“

*Dnešním ideálem krásy, který média nekompromisně prosazují, je člověk se stejným množstvím tělesného tuku, jako má sponka na papír.*

– Dave Barry, komik