**Jak homo corporaticus zdobywa pożywienie?**

**„Jedzenie przeszkadza. Przeszkadza w meetingach i opóźnia realizację targetów. Co gorsza, nasz organizm jest tak złośliwy, że co kilka godzin domaga się pożywienia na nowo. Jakby celowo utrudniał nam robienie kariery” – o tym, jak odżywia się dzisiejszy człowiek pracujący rozmawiamy z Łukaszem Sotem, współwłaścicielem marki Cateromarket.pl, wyszukiwarki do zamawiania diet pudełkowych online.**

**Dieta pudełkowa zdaje się być idealnym rozwiązaniem dla pracowników korporacji, którzy są skupieni na budowaniu swojej kariery.**

Gdy kilka lat temu stawiałem pierwsze kroki w branży diet pudełkowych na poważnie zastanawiałem się, czy dieta pudełkowa jest faktyczną potrzebą, czy szczytem lenistwa bogaczy i celebrytów. Dzisiaj już wiem, że to faktyczna potrzeba i znak naszych czasów.

**Jak zmieniające się warunki pracy wpłynęły więc na nasz sposób odżywiania?**

Korporacyjny styl życia, znany od dziesięcioleci na Zachodzie, zadomowił się także nad Wisłą. „Homo corporaticus” zaczął się bogacić, przechodząc przez kolejne szczeble drabinki, od młodszego specjalisty do senior managera. A że w korporacji nie ma sukcesów bez nadgodzin, stanęliśmy w obliczu tych samych wyzwań, których Zachód doświadczał wiele lat temu.

Ostatnią rzeczą, o której się myśli w trakcie robienia kariery, jest zdrowe odżywianie. Jedzenie przeszkadza. Przeszkadza w meetingach, opóźnia realizację targetów, uniemożliwia wysyłanie e-maili. Co gorsza, nasz organizm jest tak złośliwy, że co kilka godzin domaga się pożywienia na nowo. Jakby celowo utrudniał nam życie. Na nasze nieszczęście pojawiły się fast foody, słodycze i słone przekąski, które pozornie pozwalają złośliwca przechytrzyć i zyskać kilka godzin spokoju…

**Wiadomo jednak, że to działanie na krótką metę.**

Od śmieciowego jedzenia się tyje i podupada na zdrowiu. Zmęczenie, brak sił witalnych, problemy z koncentracją, częstsze choroby i mniej wydajna praca – to w dużej mierze efekty złej diety. I wpadamy w błędne koło.

**Możemy więc powiedzieć, że zdrowy styl życia pomaga nam w karierze?**

Na pewno tak. Skorzystanie z usług firm cateringowych to jak zatrudnienie osobistego dietetyka i kucharza, którzy zadbają o to, aby jeść zdrowo, smacznie, regularnie i bez zbędnego wysiłku. Jeśli my sami nie mamy czasu i głowy do tego, aby o siebie zadbać, ktoś inny musi nam pomóc, abyśmy nie wypadli z korporacyjnego pędu.

Jest też druga strona medalu. Gros konsumentów ceni sobie w cateringu dietetycznym głównie wygodę, inni z kolei mówią, że kupując catering dietetyczny, kupują dodatkowy czas dla siebie i dla swoich bliskich. Ja jednak nie mam wątpliwości, że największą zaletą diety pudełkowej jest podświadome „zmuszanie” do poprawy nawyków żywieniowych. Dietetyczne posiłki, to sposób na przerwanie wspomnianego już błędnego koła, w którym większość z nas tkwi.

**Wspomniał Pan o tym, że chcemy kupować sobie czas dla rodziny i bliskich. Stanie w sklepowych kolejkach, gotowanie, zmywanie – te codzienne obowiązki są źródłem dodatkowej frustracji, którą za wszelką cenę pragniemy zniwelować?**

Jako Cateromarket.pl przeprowadziliśmy jakiś czas temu dietetyczny projekt „Wiem, co jem”, w ramach którego przez jeden miesiąc studentka dietetyki z Krakowa miała się żywić zdrowo i tanio, a w drugim miesiącu ta sama studentka była na „pudełkach”.

Wyniki były takie, że catering okazał się ponad dwa razy droższy. Jednak poza aspektem finansowym, naszą uwagę przykuł fakt, iż suma czasu poświęconego na planowanie posiłków, robienie zakupów, gotowanie i sprzątanie po jedzeniu wyniosła 2160 minut, czyli równo 36 roboczogodzin. Oznacza to, że miesięcznie spędzamy na czynnościach około-żywieniowych 1,5 dnia. Podążając za matematyką – rocznie wychodzi tych dni 18. A co 20 lat tracimy okrągły rok życia!

**Te liczby robią wrażenie.**

Tak, dlatego to właśnie ten aspekt uznałbym za prawdziwy fenomen. Ludzie mają coraz mniej czasu dla siebie i dla bliskich, więc szukają wszelkich możliwych ułatwień.

**Ale te ułatwienia kosztują. Sam Pan przyznał, że w waszym eksperymencie catering okazał się ponad dwa razy droższy.**

Jeszcze kilka lat temu powszechnie panowała opinia, że tylko „warszawka” korzysta z pudełek. Natomiast pragnę wyraźnie podkreślić, że już dawno minęły czasy, kiedy catering pudełkowy był ekskluzywną usługą dla menedżerów czy celebrytów, którzy bywają wszędzie, tylko nie w swojej kuchni.

Nie chciałbym jednak zbyt trywialnie powiedzieć, że catering dietetyczny to usługa dla wszystkich, bo tak nie jest. Jednak zawsze zwracam uwagę na fakt, iż firmy cateringowe powstają w coraz mniejszych i coraz odleglejszych od stolicy miejscowościach. W naszej internetowej wyszukiwarce jest już ponad 320 firm, które dowożą posiłki do 470 miast i miasteczek.

**Rynek tego typu usług wyraźnie się zmienił.**

Kilka lat temu firm cateringowych było bardzo niewiele i ja lubię określać je mianem swego rodzaju „ekskluzywnych klinik zdrowego odżywania”, ponieważ ich głównymi odbiorcami były zamożne i zapracowane osoby, które miały problem ze swoją wagą lub zmagały się z różnymi chorobami.

Dzisiaj natomiast najpopularniejsza dietą w naszym serwisie jest tzw. dieta standard, którą zamawiają „zwykli” ludzie bez problemów zdrowotnych. Ludzie, którzy są świadomi jak ważne jest różnorodne odżywanie, ale którzy jednocześnie są przemęczeni i przemieleni przez pracę. Wracają do domu tak wypruci i pozbawieni energii, że nie mają po prostu siły na planowanie posiłków, zakupy czy wreszcie samo gotowanie. A, że taka dieta typu „standard” jest coraz tańsza, to jest też coraz przystępniejsza dla tych właśnie „zwykłych” ludzi.