

## IHRSA Business Report



### Greetings!

Stressed workers often reach for calorie-rich foods, skip the gym after a taxing day or forego meals because of heavy workloads. Or they indulge in other bad-for-you behavior like smoking, drinking or staying out late.

But it is in times of duress, experts say, that minding your health is perhaps more critical than ever.

Eating right and getting exercise may seem burdensome and even frivolous under such circumstances, but it actually gives people a greater sense of control and calm, said registered dietitian Heather Bauer.

Regards,

Joe Moore  
President

*This message brought to you by IHRSA and CYBEX  
in the interest of reaching 120 Million members by the year 2010.*

### Stressed Out? Turmoil Takes a Toll on Diet, Exercise Routine

NEW YORK - Stressed workers often reach for calorie-rich foods, skip the gym after a taxing day or forego meals because of heavy workloads. Or they indulge in other bad-for-you behavior like [smoking](#), drinking or staying out late.

As the credit and housing crises rattle [Wall Street](#), pressures over bigger workloads, job security and shrinking nest eggs are upending diets and fueling unhealthy habits across the country.

Breakfast is diet Pepsi and two packets of M&M's. For lunch, macaroons and white chocolates filled with marzipan from the farmer's market near Wall Street.

After learning her job would be cut this summer, Kelly Daly started reaching more frequently for the soothing effects of sugar.

"It's a stress reliever. Especially now that a bunch of us are going to be laid off," said the 49-year-old Daly, whose job reviewing medical insurance records in Manhattan's financial district is being cut after 11 years.

But it is in times of duress, experts say, that minding your health is perhaps more critical than ever.

Eating right and getting exercise may seem burdensome and even frivolous under such circumstances, but it actually gives people a greater sense of control and calm, said registered dietitian Heather Bauer, author of "The Wall Street Diet."

"It's one less thing to [stress](#) you out," Bauer said. "If you're out of a job or in a financial slump, it can give you a sense of inspiration as well."

For Aleksandra Cogura, heftier workloads in recent months means skipping lunch. If she's lucky, she'll manage to grab breakfast on the go. Once a gym regular, she hasn't been in four months.

"I just feel like I need to complete my work," said Cogura, a 44-year-old sales analyst in publishing in Manhattan.

Stress can take more serious, physical tolls. People under great stress release hormones and nerve chemicals that weaken the immune system, rendering them more susceptible to illness, said Dr. [Esther Sternberg](#), who studies the effects of stress at the [National Institute of Mental Health](#). Stress can also slow the body's ability to heal wounds, she said.

That could all translate into higher worker absenteeism, and those who do show up are likely not as productive when under great stress, said David Ballard, who specializes in [work stress issues](#) at the American Psychological Association.

Some ingredients for happy, productive workers include a [flexible work-life balance](#), [employee recognition programs](#) and an atmosphere that lets employees take part in decisions, he said.

"It's about looking at the big system, creating a work place that puts a variety of components in place," Ballard said.

For individuals, reducing stress means "controlling the things you can control" when work seems to get too chaotic, said Marlene Clark, a dietitian with [Cedar Sinai Medical Center](#) in [Los Angeles](#).

Taking a brisk, 10-minute walk can do wonders for clearing the head, Clark said. She suggests penciling the breaks in and giving them as much priority as other meetings.

Laying off the caffeine - coffee, tea, soda or even chocolate - could also help [calm nerves](#), she said. Getting enough sleep is critical, too, especially when faced with more demanding work and hours, Clark said.

Taking such measures to reduce stress will only become more critical as the economic forecast darkens.

The nation's [unemployment rate](#), now at 5.1 percent, is expected to move higher in coming months. Gasoline and food prices are at record levels, too, with ground beef, milk, apples, coffee and orange juice costing more these days.

"The first thing people want to do when they get stressed is eat stuff that's bad for them," said Bauer, who counsels [Wall Street executives](#). "But the end result is that they're more stressed out because they're eating something they shouldn't have."

Here are some links I hope you will find helpful:

- [IHRSA Meetings](#) - Learn about our upcoming meetings, trade shows, educational events.
- [Industry News and Research](#) - Find it on our website, [www.ihrsa.org](#).
- [IHRSA Research](#) - IHRSA Publications- Industry experts presentations from IHRSA 2007 available on MP3 and DVD. Global Report 2007 available now! Join the IHRSA Bookclub for monthly coupons and news on the latest releases!
- [Get Active America/Club Site](#)
- [Get Active America/ Consumer Site](#)
- [Active Careers](#) - ([www.ActiveCareers.com](#)) - The Premier Resource for Fitness Industry Professionals



## ความเครียดและความยุ่งยาก สาเหตุหลักความล้มเหลวของการลดน้ำหนักและการออกกำลังกาย

คนทำงานส่วนใหญ่มีแนวโน้มประสบปัญหาการมีน้ำหนักตัวเกินหรือมีไขมันสะสมในร่างกาย สาเหตุหนึ่งมาจากการทำงานหนักในแต่ละวัน หรือมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว เช่น ภรรยาหรือลูก หรือพ่อแม่

ถึงเวลาแล้ว! ที่คุณต้องกลับมาปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของคุณเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น เริ่มจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคุณ เพราะนี่คือหัวใจของการมีสุขภาพที่ดีขึ้นของคุณ ไม่ว่าจะเป็น M&M บิสกิตเคี้ยว, คุกกี้, โดนัทหรือเค้ก

Heather Bauer - นักโภชนาการ กล่าวว่า "คนส่วนใหญ่คิดว่าเมื่อประสบปัญหาการมีน้ำหนักตัวเกินหรือมีไขมันสะสมในร่างกายเป็นการแก้ปัญหาที่ง่ายที่สุดคือ การงดรับประทานอาหารประเภทแป้งหรือไขมันสูง แต่การแก้ปัญหาที่แท้จริงคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ" ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดน้ำหนักและเพิ่มพลังงานของคุณ

Dr. Esther Sternberg - ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาเรื่องความเครียดที่สถาบัน National Institute of Mental Health ให้ความเห็นว่า "ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพของร่างกาย เพราะร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนและสารเคมีที่ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพ ทำให้จิตใจอ่อนแอและเหนื่อยง่าย และส่งผลให้ขาดความกระตือรือร้น"

Dr. David Ballard - ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลที่สถาบัน American Psychological Association ให้ความเห็นว่า "คนงานที่รู้สึกกดดันหรือมีความวิตกกังวลจะมีความเครียดมากขึ้นในการทำงาน"

Marlene Clark - นักโภชนาการจาก Cedar Sinai Medical Center ในลอสแอนเจลิส ให้ความเห็นว่า "เมื่อมีความเครียดมากขึ้น การควบคุมสิ่งที่ต้องรับประทานในการทำงาน การเดินเล่นหรือออกกำลังกาย 10 นาทีต่อวันเป็นสิ่งที่ดีที่ทำได้ทุกวัน เพราะมันช่วยให้คุณรู้สึกดีเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของคุณ นอกจากนี้พวกเขายังมีแนวโน้มที่จะทานอาหารที่ไม่ดี เช่น คุกกี้, โดนัท หรือ บิสกิตหรือเค้กที่ช่วยเพิ่มความเครียดได้ เขามองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวที่ช่วยลดน้ำหนักได้คือต้องปรึกษาความวิตกกังวลในการทำงาน"

ปัจจุบันอัตราการว่างงานทั่วทั้งประเทศอยู่ที่ 5.1% ซึ่งคาดว่าจะเพิ่มขึ้นในเดือนหน้า ขณะที่ราคาน้ำมัน, อาหาร, เครื่องดื่มก็ขึ้นราคา

Heather Bauer - นักโภชนาการ ให้ความเห็นว่า "สิ่งหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกันเมื่อมีความเครียด คือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเครียดได้ เพราะการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดน้ำหนักและเพิ่มพลังงานของคุณ"