



"crearti problemi"

IL *CrossFit Journal*

Fast Food

Una delle spiegazioni più comuni per una cattiva alimentazione è essere "troppo impegnati per mangiare bene." A prima vista, questo può sembrare plausibile. Ci sono molte cose che siamo troppo occupati per fare. Sembra logico che ci siano più cose per cui non abbiamo tempo rispetto a quelle per cui abbiamo tempo, perché ci sono un numero infinito di cose da fare, ma possiamo sperimentarne solo un numero finito.

Ma poiché mangiare non è opzionale, la domanda importante non è quanto tempo ci vuole per mangiare bene, ma se ci vuole più tempo a mangiare bene piuttosto che male? Abbiamo pensato che fosse necessario un esperimento.



Abbiamo inviato due squadre all'ora di pranzo. Il Team A, il gruppo "troppo impegnato per mangiare bene," si è diretto verso Dairy Queen e il Team B, il gruppo "non troppo impegnato per mangiare bene," è andato al supermercato locale, "Nob Hill Foods."

Il ristorante si trova proprio di fronte al supermercato, quindi le differenze nei tempi di viaggio non erano un fattore nel cronometrare i due approcci.

Abbiamo istruito il nostro team "troppo impegnato per mangiare bene", il Team A, di ordinare un pasto che non fosse "giusto," semplicemente perché, per definizione, il "troppo impegnato per mangiare bene" non mangia bene. Pensiamo che anche il peggior ristorante possa essere migliorato con scelte migliori, ma questo è argomento per un altro articolo.

Il Team B è stato istruito a scegliere in base alla nutrizione e alla comodità.

Di nuovo, la nostra principale preoccupazione era il tempo di servizio perché stavamo testando l'affermazione che mangiare male è più veloce che mangiare bene. Ma non potevamo fare a meno di chiederci, quali sono le differenze di costo e quanto possono essere profonde le scelte nutrizionali?

Il team del fast food, il Team A, quello troppo impegnato per mangiare bene, ha ottenuto il suo cibo in 17 minuti e 45 secondi dal momento in cui ha lasciato la palestra al cibo in mano.

Il team del supermercato, il Team B, quello con il tempo extra per mangiare bene, ha ottenuto il suo cibo in 14 minuti e 23 secondi, battendo i ragazzi impegnati di 3 minuti e 22 secondi.

Il fast food - Dairy Queen - consisteva in un doppio cheeseburger, grandi patatine fritte e un frappè al cioccolato. Il costo era di \$6.12.

Il cibo del supermercato - Nob Hill Foods - era composto da 170 grammi di petto di tacchino dal banco gastronomia, due mele Fuji e 28 grammi di anacardi tostati. Il costo era di \$5.39, superando la Dairy Queen di 73 centesimi.





“Buon Cibo”



“Cibo Cattivo”



Scelta del Degustatore