**像重视工作那样注意身体**

我们总是在谈论工作、努力、奋斗，尤其对于许多创业者来说，工作也许会占据了你们生活的绝大部分时间。但是，我觉得有必要用 Mike Figliuolo 在 Inc 上面发表的一篇文章给大家提个醒：请务必要像重视工作那样注意自己的身体。
 

咋一看，Mike Figliuolo 的文章标题就令人感觉有点危言耸听：《我差点死了，你也有可能如此》。人往往在失去的时候才懂得珍惜，Mike Figliuolo 也是这样，因为他从来没想到过自己会失去这个东西。曾在军队呆过的 Mike 自我感觉良好，所以年度体检他已经好些年不做了。不仅如此，平时他也没怎么吃过正餐，体育运动也很少练，跟许多人一样，他的理由是太忙了，时间不够。

直到 43 岁时，Mike 遭遇了一场心脏病，在给右冠状动脉安装了几个支架之后才活了过来。走过鬼门关一遭的 Mike 现在终于悟到要好好照顾好自己了。

怎样才能照顾好自己？Mike 道出了自己的 4 个刻骨铭心的体会。

**1.首先要付钱给自己**

理财的第一要务就是在计划其他开支之前先留一份给自己退休用。这一原则同样适用于时间分配。Pay yourself first。在为你的工作计划时间之前，首先要给自己规划好锻炼的时间并排在最优先的地位（除非情况紧急），坚持定期执行。用餐也是这样，Mike 的建议是早饭、午饭都要给自己留够 30 分钟。当然，也许你的确没有那么多的时间，但一定要记住吃饭是大事，不能草率了事，不能吃太多垃圾食品。

**2.定期检查指标**

做企业都离不开各种指标，需要靠各种日报、周报、月报来衡量企业的经营状况。健康作为人最有价值的资产，为什么你就不注意呢？需要定期检查的指标包括体重、胆固醇等，其他的一些关键指标因人而异，你的体检表就是最好的指示。可以利用移动 app 或可穿戴设备来跟踪自己的运动量和心率等。总之，要像管理企业一样经营好自己的身体。你也可以自己做一些简单的表格来评估一下自己的运动和身体。把这件事情持之以恒地坚持下去，最终养成习惯，你的行为和身体就能有很大的改观。

**3.设定好你的目标**

企业都要设定自己明确的目标，照顾好身体也一样，而且必须是 SMART 原则的：目标必须是具体的（Specific）、可衡量的（Measurable）、可达到的（Attainable）、和其他目标需具有相关性的（Relevant）、须具有明确截止期限的（Time-based）。前面所说的体重、胆固醇、运动等都是很好的目标对象。当然，设定目标的时候一定要根据自己的实际情况，不要定出一些难以实现的目标，比方说，一个月瘦 20 斤什么的。

**4.投入相同的精力**

死里逃生的 Mike 感悟到，平时自己在工作方面投入的精力太多，留给照顾自己身体的时间实在是太少了。所以，他建议大家要给自己的身体腾出同样的时间。初创公司高管培训师 Katia Verresen 在《创业？填满这三只桶先》中也提出，创业是一次艰辛的马拉松，有一个好的身体是创业的本钱。也许你会认为对半分这些时间实在是太困难了，但千万不要忽视对锻炼身体的投入。看看 Twitter 创始人 Jack Dorsey 的每日必做和不做清单就知道了，大部分都跟锻炼身体和健康生活有关。

**必做清单：**

活在当下

接受脆弱（Be vulnerable）

只喝柠檬水和红酒

每天 6 组下蹲和俯卧撑

每天跑步 3 英里

每天思考本清单

站直了

打拳击沙袋 10 分钟

跟所有人打招呼

每天 7 小时睡眠

不做清单

不要回避目光接触

不要迟到

不要制定过高期望

不吃糖

周末不喝烈酒、啤酒

借用网络上常说的一句话，如果说生命就像一本存折，财富、地位、成绩、名望就是那一个个的零的话，健康就是最前面的 1，没了那个 1，后面再多的 0 都没有意义。所以请像经营企业那样好好注意自己的身体。身体这件事，必须防于未病，要知行合一，贵在坚持—健康就是一种习惯。