

Правильное питание и работа – вполне совместимы

Как грамотно организовать обед на работе, чтобы хорошо себя чувствовать, не хотеть после еды спать и демонстрировать активность и продуктивность?

Организация основного питания и грамотные перекусы в течение дня могут предотвратить переедание и лишний вес, проблемы со здоровьем, предупредить стресс...

Специалисты рекомендуют раскладывать по ячейкам ланч-бокса разные ингредиенты. Сложные углеводы, например, овощи и цельнозерновые продукты, не дадут быстро проголодаться. Жиры – растительные масла, авокадо, орехи или семечки – поддержат мозговую активность. Клетчатка, содержащаяся в овощах, бобовых, несладких фруктах и отрубях, поможет здоровому пищеварению. Белок – это может быть нежирное мясо или рыба - станут основой рациона.

Также специалисты рекомендуют соблюдать соразмерность порций: белка и сложных углеводов – по одной части, жиров – не больше 10%, а все остальное пусть будут овощи, клетчатка и свежая зелень.

Постарайтесь устраивать себе красивые приемы пищи – перекладывать еду из контейнера в тарелку, украшать блюда, например, зеленью. Приемов может быть много, но эстетическое удовольствие от приема пищи поднимет вам настроение и даст заряд продуктивности и бодрости на весь рабочий день.