

Правильное питание на работе



1. Ешьте 3 раза в день.

Не отказывайтесь от завтрака или обеда. Питательный завтрак даст Вам энергию для лучшей работы в течение дня. Берите с собой низкокалорийные перекусы, содержащие мало жира (фрукты, сырые овощи, сухофрукты, орехи).

2. Всегда имейте бутылку воды на своем столе.

Выпейте стакан воды, если вдруг захотелось чего-нибудь сладкого. Выпейте стакан воды перед тем, как идти обедать – это уменьшит аппетит.



3. Не позволяйте стрессу заставлять Вас много есть.

Во время переживаний не набрасывайтесь на еду – лучше пойти и немного прогуляться.

4. По возможности носите обед из дома.



Еда, приготовленная в кафе обычно более калорийна и содержит больше жира, чем пища приготовленная дома. После еды не поленитесь пройтись.

5. Выбирайте своё кафе или столовую.

Найдите кафе или столовую рядом с местом Вашей работы, где есть широкий выбор продуктов, содержащих мало жира. Избегайте таких мест, как «фаст-фуды».



6. Планируйте, что Вы будете есть.

Не поддавайтесь порыву и не прельщайтесь пунктами меню или «блюдами дня».

7. Избегайте «шведского стола».



8. Учитесь защищать свои интересы.

Не стесняйтесь спрашивать, как приготовлено блюдо и насколько велики порции.



9. Следите за тем, что добавляете в пищу.

Какой-либо соус, съеденный вместе с низкокалорийным блюдом (овощи, салат), сведет «на нет» все Ваши усилия по снижению калорий и жира.

