

# Διατροφή στη δουλειά ...είναι θέμα οργάνωσης

Μπορεί οι ρυθμοί της δουλειάς σας να είναι απαιτητικοί έως εξαντλητικοί, μπορεί να απορροφείστε από τον φόρτο εργασίας αλλά οφείλετε να αφιερώνετε λίγο χρόνο για τη διατροφή και τη χαλάρωσή σας.

Φαντάζει δύσκολο αλλά με λίγη οργάνωση και ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα θα είστε με γεμάτες μπαταρίες και η απόδοσή σας, θα φτάσει στην κορυφή.

- **Προνοήστε για να μην χάσετε το «παιχνίδι»**

Σκεφτείτε από το προηγούμενο βράδυ τι θα πάρετε μαζί σας στη δουλειά, αποφεύγοντας έτσι τα έξοδα του φαγητού από έξω αλλά και τα ανθυγιεινά παρασυστήματα.

- **Συγκεντρωθείτε στην τροφή σας**

Αν την ώρα που τρώτε, συγκεντρώνετε περισσότερο στον υπολογιστή σας απ' ό,τι στο γεύμα, στο τέλος δεν θα έχετε καταλάβει ότι φάγατε και θα θέλετε λίγο ακόμα. Αφιερώστε λοιπόν περίπου 20 λεπτά στο φαγητό για να χορτάσει το μάτι αλλά και το στομάχι...

- **Ξεκινήστε με πρωινό**

Η σημαντικότητα του πρωινού είναι πολυδιάστατη. Καθορίζει ποιο «διατροφικό μονοπάτι» θα ακολουθήσετε στη διάρκεια της ημέρας. Αν φάτε πρωινό λοιπόν, το πιο πιθανό είναι να μην έχετε ανάγκη από τυροπιτάκια, γλυκά και άλλα τόσα που «κυκλοφορούν και σπλοφορούν» σε χώρους εργασίας! Ένα καλό πρωινό θα πρέπει να περιέχει πρωτεΐνη (τυρί, γάλα, γαλοπούλα, αυγό) και σύνθετους υδατάνθρακες (μούσλι ή βρώμη, παξιμάδι ολικής άλεσης, φρούτα).



- **Σνακ στο γραφείο**

Φροντίστε να έχετε στην πρώτη γραμμή φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, ωμούς και ανάλατους ξηρούς καρπούς, σπιτικές ή από φούρνο (πλέον) μπάρες δημητριακών, γιαούρτι πρόβειο με πέτσα, που είναι πλούσιο σε προβιοτικά.

- **Κυρίως γεύμα στο γραφείο**

Καλό θα ήταν να παίρνετε μαζί σας

φαγητό που έμεινε από την προηγούμενη ημέρα ή μια σαλάτα εποχής (με λίγο λάδι, σουσάμι, καρύδια και μια πηγή βιταμίνης C) με λίγο κοτόπουλο ή τόνο ή αυγά.

**Για τους ξεχασιάρηδες:** ένα κομμάτι πίτα & γιαούρτι ή μια μπαγκέτα ολικής με λαχανικά, τυρί, αυγό και ζαμπόν γαλοπούλας.

## Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΝ

*Δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» τρόφιμα, μόνο καλή ή κακή διατροφή. Μην νιώθετε ενοχές για τα τρόφιμα που σας αρέσουν απλά καταναλώστε τα με μέτρο και επιλέξτε άλλα τρόφιμα που παρέχουν την ισορροπία και την ποικιλία που απαιτούνται για καλή υγεία.*


Κέντρο Διατροφικής

Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διατολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Πρωτοπαποδάκη 10 (Πλ. Ταχυδρομείου), 4ος όροφος, Λάρισα τηλ. 2410 253973  Διατολόγος Ιωάννα Ευαγγέλου