16 Νοεμβρίου 2014

Πριν σηκώσετε το τηλέφωνο να παραγγείλετε πίτσα με τους συναδέλφους, δείτε πώς μπορείτε να κάνετε τη διατροφή σας πιο πράσινη, ακόμα και στη δουλειά.

Όσο δύσκολο είναι να κρατήσετε τη διατροφή σας υγιεινή στην καθημερινότητά σας και στο μαγείρεμά σας, άλλο τόσο είναι να τα καταφέρετε και στο γραφείο, όταν ο συνάδελφος στο διπλανό γραφείο καταβροχθίζει συνεχώς πίτσες και σας παρασύρει στον κόσμο των κλαμπ σάντουιτς και των burgers, ψάχνοντας παρέα να παραγγείλει.
Κάποιες φορές είναι λογικό να παρασυρθείτε, ειδικά όταν ο όγκος δουλειάς είναι τεράστιος κι εσείς θέλετε να πέσετε με τα μούτρα στον κόσμο των junk food που νιώθετε ότι θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα. Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, όμως, μια πιο πράσινη διατροφή στη δουλειά θα κάνει καλό και στην υγεία και στη σιλουέτα και στην τσέπη σας. Ώρα να ξεκινήσετε!
Μην πηγαίνετε στο γραφείο απροετοίμαστοι
Όπως όλοι ξέρουμε, μέσα σε ένα 8ωρο δουλειάς η πείνα δεν μας χτυπάει μόνο μια φορά την πόρτα. Καλό είναι, λοιπόν, αντί να καταναλώνετε τυρόπιτες και πατατάκια από το περίπτερο, να έχετε μαζί σας υγιεινά σνακ όπως φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς. Οι φυτικές ίνες των φρούτων μπορούν να σας κρατήσουν χορτάτους για περισσότερη ώρα και οι ξηροί καρποί είναι χορταστικοί και

πλούσιοι σε θρεπτικά συστατικά.

Προγραμματίστε τα γεύματά σας

Η πίεση και ο όγκος δουλειάς είναι πολύ εύκολο να μας κάνουν να ξεχάσουμε να… φάμε. Κι όταν ξεχνάμε να φάμε, η πείνα μας συσσωρεύεται και σίγουρα το επόμενο γεύμα μας δεν θα είναι πράσινο, αλλά μάλλον… πολύχρωμο με γύρο, τζατζίκι, ντομάτα και πατάτες τηγανητές. Για να αποφύγετε κάτι τέτοιο, οργανώστε το χρόνο σας στη δουλειά και αφήστε 20 λεπτά ελεύθερα για να φάτε με την ησυχία σας ένα υγιεινό μεσημεριανό, το οποίο θα σας χορτάσει και θα σας κρατήσει μακριά από ατασθαλίες.

Αξιοποιήστε το φαγητό που περίσσεψε

Το να πετάτε το φαγητό που περίσσεψε στο σπίτι σίγουρα δεν είναι πράσινη συνήθεια. Το να φυλάτε, όμως, ακόμη και το λιγοστό που απέμεινε, έτσι ώστε να το φάτε την άλλη μέρα στο γραφείο μαζί με λίγη σαλάτα, είναι. Συν του ότι κάνει καλό και στην τσέπη σας.

Παραγγείλετε υγιεινά

Αν τελικά ο συνάδελφος σας πείσει να παραγγείλετε κάτι απ’ έξω, πρέπει να φανείτε… δυνατοί και να κάνετε μια επιλογή που και δεν θα σας κοστίσει πολύ και θα σας κάνει καλό αντί για κακό. Μια πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο και κρουτόν, χωρίς πολλές σος, μπορεί να σας χορτάσει το ίδιο με οποιοδήποτε γεύμα. Μπορείτε μάλιστα να ετοιμάζετε τη σαλάτα από το σπίτι σας και να παραγγέλνετε μόνο ψητό κοτόπουλο, χωρίς πατάτες τηγανητές και τέτοιου είδους παρελκόμενα.

Πάρτε μαζί σας νερό

Αντί να αγοράζετε καθημερινά πλαστικά μπουκάλια ή να καταναλώνετε τα πλαστικά ποτήρια του γραφείου, «πρασινίστε» λίγο την ανάγκη ενυδάτωσης και φέρτε θερμός με νερό από το σπίτι, αφήστε το πάνω στο γραφείο, βάζοντας στόχο να πίνετε τουλάχιστον 4-5 ποτήρια στη διάρκεια του οχταώρου. Έτσι θα παραμένετε ενυδατωμένοι, γεμάτοι ενέργεια και ταυτόχρονα δεν θα γεμίζετε τα απορρίμματα με πλαστικό καθημερινά.

Πηγή: clickatlife.gr