Odżywianie w pracy - istotniejsze niż myślisz

Napisano dnia: 2022-02-28 09:19:28

MATERIAŁ PARTNERA

Ile razy zdarzyło ci się nie dojadać w pracy? Projekty, zebrania, spotkania z klientami - wszystko to składa się na intensywny zawodowo dzień, w którym może zabraknąć czasu na przygotowanie lunchu w socjalnej kuchni czy wygospodarowania chociaż kwadransa na spokojne skonsumowanie posiłku. A może pracujesz zdalnie i masz możliwość jedzenia w każdej chwili, kiedy akurat nie odbywa się wideokonferencja? Wydawałoby się, że pod względem zdrowego odżywiania to bardzo komfortowa sytuacja, ale nawet wtedy bywa tak, że to, co trafia na twój talerz dalekie jest od zbilansowanego pożywienia. O tym jak ważne jest odżywianie w pracy i w jaki sposób można o nie zadbać przeczytasz poniżej.

Nieregularne posiłki - czy na pewno Cię nie dotyczą?

Myślisz że jadasz regularnie, bo przecież w pracy ciągle coś przekąszasz. Wprawdzie rano wybiegasz z domu bez śniadania, ale mało kto ma na nie czas i ochotę o świcie. W pracy szybka kawa i siadasz nad zaległościami. Wiesz, że rozsądnie będzie zjeść śniadanie jeszcze teraz, ale o 9.00 masz zebranie, a Twój raport nie jest w pełni gotowy. Przegryzasz zatem tylko batonika oraz wafla ryżowego i starasz się zdążyć z zakończeniem dokumentu. Udało się. Spotkanie już za tobą, pora coś przekąsić, najlepiej na ciepło. Niestety, w połowie lunchu dzwoni szef, który omawia z tobą strategię na kolejny miesiąc. Rozmawiacie jakiś czas i kiedy kończycie i odkładasz telefon stwierdzasz z rozgoryczeniem, że twoje kaszotto jest już zimne. Dojadasz to co zostało, obiecując sobie, że po pracy w domu przygotujesz sobie coś naprawdę smakowitego. Na obietnicach się jednak kończy - ten dzień był wyjątkowo stresujący i jedyne, na co masz ochotę po powrocie do własnych czterech kątów, to zamówić pizzę - wyjście proste, wygodne i pozwalające przeznaczyć wieczorny czas tylko i wyłącznie na odpoczynek. Czy podobny scenariusz jest Tobie bliski? Jeśli tak, musisz wiedzieć, że brak regularności spożywanych posiłków może prowadzić do wielu konsekwencji.

Dlaczego warto zadbać o to, co jemy podczas dnia pracy?

Stymulowanie układu pokarmowego o przypadkowych porach, poprzedzone długimi przerwami może prowadzić do zatwardzeń, zmęczenia, apatii lub przeciwnie - rozdrażnienia i ciągłego zdenerwowania. To z pewnością nie pomoże ci stawić czoła zawodowym wyzwaniom. Przedłużające się przerwy między posiłkami będą napędzały głód, który nieustannie rozpraszać będzie próby stawiania czoła zadaniom w pracy. Niespodziewane dla trzustki, nagłe wzrosty glukozy we krwi kiedy nagle coś zjadamy to z kolei - w przypadku osób z tendencją do problemów z gospodarką glukozowo-insulinową - pierwszy krok do rozwoju insulinooporności. O tym, jak powinno wyglądać regularne spożywanie posiłków przekonać się można analizując jadłospisy, które oferuje dieta pudełkowa, będąca z założenia przykładem diety zdrowej i zbilansowanej. Nie znajdziemy tam jednego, dwóch czy nawet trzech dań, a nawet 5 posiłków.

Co zrobić, aby odżywiać się w pracy? Zamów catering dietetyczny!

Niezależnie od tego, czy dojeżdżasz do pracy, czy też wykonujesz ją zdalnie, codzienne obowiązki zawodowe niejednokrotnie wymagają absolutnego zaangażowania. Jeśli bieżące przygotowywanie regularnych posiłków jest niemożliwe lub Twój czas na posiłek ograniczony jest do minimum, jednym z polecanych rozwiązań jest skorzystanie z cateringu dietetycznego. Dlaczego? Idealnie skomponowane posiłki trafiają pod Twoje drzwi, a Tobie pozostaje jedynie wydobyć je z hermetycznego opakowania, kiedy przyjdzie pora na śniadanie, obiad czy kolację. Posiłki zawsze odpowiadają wybranemu rodzajowi diety oraz zadeklarowanej kaloryczności. Jak znaleźć catering dla siebie? Sprawdź ofertę diety pudełkowej z Warszawy WygodnaDieta.pl i wybierz menu, które najbardziej Ci odpowiada. W czasie trwania diety zawsze możesz poprosić o konsultację z dietetykiem. Adres, pod który chcesz, aby dostarczano zestawy, może być Twoim adresem domowym lub Twoim miejscem pracy - to zależy od Ciebie.

Stałość pór posiłków oraz jakość tego co zjadasz w istotny sposób wpływa na zdrowie i samopoczucie. Sięgając po szybkie przekąski, które są wysoko przetworzone i jedząc o nieregularnych porach narażasz się na poważne konsekwencje zdrowotne. Dieta pudełkowa, czyli bardzo wygodny sposób na codzienne dania, pozwala na zaspokojenie głodu bez wysiłku, czasu i ryzyka niedoborów żywieniowych.