

## Jak nie przytyć na pracy zdalnej?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 12, czerwiec 2025 13:14

Patrycja Grebla-Tarasek

Odsłony: 495

---

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej przygotowało kilkanaście wytycznych dla pracowników, którzy pracują zdalnie, które mają pomóc im zachować szczupłą sylwetkę.

Praca zdalna, choć oferuje wiele korzyści, takich jak oszczędność czasu na dojazdy czy większa elastyczność w łączeniu obowiązków zawodowych i domowych, wiąże się także z wyzwaniem – jednym z nich jest utrzymanie zdrowej diety. Brak sztywnych ram czasowych, które naturalnie występują w pracy biurowej, może prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych. W domu łatwiej zapomnieć o regularnych posiłkach, sięgnąć po przekąski w czasie znużenia czy jeść przy komputerze bez skupienia się na jedzeniu.

Najczęstsze trudności to brak przerw na posiłki, podjadanie, jedzenie przy komputerze, nieregularność posiłków oraz mniejsza aktywność fizyczna. Te problemy często wzajemnie się napędzają – brak przerwy prowadzi do zmęczenia, a to do sięgania po przekąski, co pogłębia problem z koncentracją i energią.

Aby sobie z tym poradzić, kluczowe jest planowanie. Przerwy w pracy powinny być zaplanowane i poświęcone na spożycie konkretnego, pełnowartościowego posiłku. Nawet krótka pauza działa korzystnie na koncentrację i może ograniczyć podjadanie z nudów czy zmęczenia. Warto wcześniej przygotować posiłki lub zaplanować ich skład – da się to zrobić prosto, korzystając z dań, które można przygotować na kilka dni, takich jak zupy, pasty kanapkowe czy dania jednogarnkowe. Dobrym rozwiązaniem są też szybkie i zdrowe przekąski, np. warzywa pokrojone do pudełka, jogurty, smoothie, pełnoziarniste kanapki.

Innym ważnym aspektem jest sposób spożywania posiłków. Jedzenie przy komputerze sprzyja przejadaniu się, ponieważ nie zauważamy momentu sytości. Lepszym rozwiązaniem jest jedzenie przy stole, w skupieniu. Regularność posiłków co 3–4 godziny również ma ogromne znaczenie – pozwala utrzymać stabilny poziom energii i zapobiega wieczornemu objadaniu się.

Warto również nauczyć się rozróżniać głód od zachcianki. Głód narasta stopniowo, wiąże się ze spadkiem energii i może powodować fizyczne objawy, natomiast zachcianka pojawia się nagle i dotyczy zwykle konkretnych, często niezdrowych produktów. Czasem jedzenie służy jako sposób na oderwanie się od obowiązków, ale w takich momentach zamiast przekąski, lepszy może być krótki odpoczynek.

Podsumowując, utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych podczas pracy zdalnej jest możliwe, jeśli zadbamy o plan dnia, regularność posiłków, świadome jedzenie i odpowiednie przygotowanie. W razie trudności warto rozważyć konsultację z dietetykiem, np. w ramach bezpłatnej porady online.

Źródło: [ncez.pzh.gov.pl](https://ncez.pzh.gov.pl)