

W pracy oprócz wykonywania obowiązków zawodowych należy również pamiętać o regularnych posiłkach. Każdy z pracowników powinien wygospodarować czas na skonsumowanie przynajmniej dwóch posiłków w ciągu czasu pracy.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) racjonalne odżywianie może wpływać na wzrost wydajności pracy aż o 20%.

Poniżej przedstawiamy kilka rad racjonalnego odżywiania w pracy zamieszczonych na portalu www.smaki.pl:

- Jedzenie w pracy jest ważne, ponieważ niezależnie od tego czy wykonujemy pracę fizyczną czy umysłową zwiększamy nasze zapotrzebowanie na energię. A tej może nam dostarczyć np. pyszna sałatka z kurczaka albo kanapka z serem i pomidorem.
- Każdego dnia wieczorem powinniśmy pamiętać o przygotowaniu sobie drugiego śniadania. Ponadto na czas jedzenia posiłku powinniśmy zrobić sobie przerwę - nawet jeżeli podpadniemy przez to szefowi. Przerwa ta spełniać będzie podwójne zadanie: po pierwsze będziemy mieć czas na spokojne skonsumowanie posiłku, po drugie nasz mózg pobudzi się zmiennością czynności organizmu co wpłynie na jego efektywniejsze działanie.
- Wbrew pozorom takie dwa posiłki są lepsze dla osób, które dbają o linię niż 8-godzinny post w pracy. Jeśli się przegłodzimy jest duża szansa, że potem ogołocimy lodówkę i zamiast stracić kilka deka, zyskamy pół kilograma.
- Niedobrym pomysłem jest też jedzenie w pośpiechu - im szybciej jemy, tym gorzej naszemu organizmowi przychodzi trawienie co się w efekcie przekłada na sprawność naszego myślenia.
- Wreszcie nie powinniśmy iść po linii najmniejszego oporu i jeść tylko to co nam serwuje najbliższa budka z hot-dogami. Urozmaicenie diety jest ważne zarówno dla naszego zdrowia, jak i dla utrzymania linii.

Nieprzewidziane sytuacje: Warto zostawić w pracy dodatkowe produkty, np. płatki pełnoziarniste, owoce suszone, chrupkie pieczywo. Mogą być wykorzystane, gdy musimy zostać dłużej w pracy. Jeżeli konieczne staje się kupienie gotowego posiłku, najlepiej zamówić sałatkę bez sosu lub kanapki z pieczywem razowym.

Źródło: www.smaki.pl