

## Питание на рабочем месте

Человек, решивший питаться правильно, может столкнуться с рядом трудностей на своем месте работы. Среди основных проблем питания в офисе выделяются: нарушение режима питания и снижение качества самого рациона. Если на работе дедлайн и вы не отрываетесь от компьютера, можно забыть поесть. Все это, в сочетании с низкой физической активностью, хроническим недосыпом и стрессами, приводит к повышению рисков развития ожирения, нарушений ЖКТ, сердечно-сосудистых заболеваний.

Как организовать питание в офисе? Рассказывают наши врачи-диетологи.

**Завтракайте.** Правильное питание начинается дома. Мы нередко можем пренебречь завтраком в пользу других потребностей. Именно завтрак дает заряд энергии и сил на весь день. Для первого приёма пищи хорошо подходят каши, блюда из яиц, молочные продукты.

**Планируйте.** Заранее составляйте список покупок и примерное меню на неделю, таким образом, в вашем холодильнике всегда найдутся необходимые продукты.

**Возьмите в офис еду, приготовленную дома.** Это способ не только сэкономить на обедах в столовых и кафе, но и снизить потребление джанкфуда. Для перекусов хорошо подходят орехи (30-40 гр), фрукты, молочные продукты без сладких наполнителей.

**Готовьте еду на несколько дней вперед.** Если вам не хватает времени на каждодневную готовку, то готовьте еду заранее, разложите готовые блюда по контейнерам. Или делайте заготовки и замораживайте. Это не займет слишком много времени, если вы оптимизируете процесс готовки.

**Не забывайте и про питьевой режим.** Вода — основа жизни, но в современном темпе жизни мы часто забываем об этом. Многие говорят о том, что им не хочется пить воду, но на самом деле здесь так же важно сформировать привычку. Для вкуса в воду можно добавить немного лимонного сока.

**Отложите гаджеты.** Во время еды «под телевизор», мозг человека отвлекается и посылает телу неправильные сигналы, не обрабатывает вкус пищи, еда не приносит чувства насыщения, не контролируется объем съеденного.

Подробнее о правильном питании: <https://www.takzdorovo.ru/stati/5-shagov-k-zdorovomu-pitaniyu/>