W domu odżywiasz się zdrowo, ale w pracy łamiesz dietę? Poznaj nasze porady

data aktualizacji: 2022.05.05

Każdy, kto pracuje w biurze albo korporacji, wie o co chodzi. Ciastka do kawy, torty urodzinowe, wspólne zamawianie pizzy i chodzenie na lunch. Czasami łatwiej jest się złamać, niż po raz kolejny odmawiać. Takie biurowe pokusy mogą jednak oddalić nas od naszego celu dietetycznego. Jak się im oprzeć?

Bądź przygotowany - głód to najgorszy doradca

Jesteśmy bardziej skłonni do sięgnięcia po niezdrowe przekąski, jeżeli nie wzięliśmy obiadu do pracy. Przygotowanie dzień wcześniej zdrowego pudełka, sałatki czy kanapek może nam bardzo pomóc w utrzymaniu diety w pracy. Jeżeli w lodówce będzie na nas czekała zdrowa opcja, będziemy o wiele mniej skłonni do zjedzenia pełnej chemii kanapki ze spożywczego albo zamówienia ze współpracownikami lunchu.

Jeżeli przygotowujemy się do diety, to warto zaopatrzyć się w różnego rodzaju pudełka i lunchboxy. Warto kupić nie tylko podstawowe prostokątne pudełka, ale też butelki na smoothie czy pojemniki na zupy. Jeżeli nie chcemy wydać na nie majątku, to pomocna może być aktualna gazetka Kik. Wersja wychodzi co drugi poniedziałek i bardzo często możemy znaleźć w niej pudełka, które można wziąć

do pracy. To jeden z pierwszych kroków, które warto podjąć, jeżeli również w pracy chcemy gubić kilogramy.

Zdrowe przekąski zawsze warto mieć w torebce

Zadbajmy też o zdrowe przekąski. Wystarczy wziąć do pracy zdrowy koktajl, jogurt, owoc, orzechy albo marchewkę czy selera. Szybkie, sycące i proste do zjedzenia. Nie dopuszczaj do uczucia wielkiego głodu. Jedz co 3-4 godziny, dzięki czemu będziesz dokonywał bardziej rozsądnych wyborów żywieniowych.

Jeżeli zapomniałeś wziąć zdrowej przekąski do pracy, w sklepie omijaj szerokim łukiem półki ze słodyczami. W lodówkach obecnie często można znaleźć pokrojone już marchewki z hummusem, zdrowe smoothie albo jogurty z płatkami.

Znajdź kompana do odchudzania

Czasami bardzo nam pomoże sojusznik w pracy. Koleżanka albo kolega, który też chce schudnąć i również musi się pilnować w pracy. We dwoje łatwiej jest się powstrzymywać, migać od czekoladek i urodzinowych tortów. Podczas zamawiania lunchu mamy z kim zamówić sałatkę, zamiast kalorycznej pizzy. Taki kompan do odchudzania pomoże nam z motywacją, może też działać jako nasze sumienie. Kiedy ktoś w pracy wie, że się odchudzasz, a Ty wiesz, że on również jest na diecie, trochę ciężej sięga się po kolejne ciastko.

Fit catering to świetne rozwiązanie do pracy

Wielu pracowników biur i korporacji decyduje się na dietę pudełkową. Jest to najlepsza opcja dla ludzi zapracowanych. Rano otrzymujemy 5 zdrowych pudełek. Jedno z nich możemy zjeść w domu na śniadanie, a II śniadanie i lunch możemy wziąć do pracy. Tak przygotowani będziemy o wiele bardziej odporni na spożywanie słodyczy w pracy. Dobrze zbilansowane posiłki sprawią, że będziemy nasyceni, a tym samym bardziej rozsądni. Pudełka często mogą być bardziej apetyczne i kuszące niż to, co oferuje nam bar koło pracy czy obiad z dostawą. Fit catering nie oznacza też rezygnacji ze słodyczy. Na II śniadanie możemy otrzymać muffinki, kawałek ciasta, zdrowy batonik albo koktajl owocowy.

Wracając do kompana do odchudzania – namów kogoś z pracy, żeby zamówił dietę pudełkową z Tobą! Oprócz tego, że przy takim zamówieniu możesz otrzymać zniżkę, dodatkowo będziesz miał z kim spożywać regularnie posiłki. Możecie wybrać różne opcje i wymieniać się pudełkami!

Zastanów się dlaczego podjadasz w pracy

Czasami sięganie po niezdrowe przekąski w pracy nie jest znakiem głodu, ale stresu. Jeżeli stale pracujemy pod presją czasu, szef jest wiecznie niezadowolony, a koledzy z pracy nie odzywają się do nas słowem, to dla wielu osób naturalną reakcją będzie zajadanie stresów. Wtedy nieważne jak zdrowo będziemy odżywiać się w domu, godziny spędzone w pracy i tak nie pozwolą nam schudnąć. Dlatego właśnie czasami warto zastanowić się, czy praca w danym miejscu jest warta poświęceń, na jakie narażone jest nasze zdrowie. Czasami problem nie leży w naszej motywacji czy nawykach, a w samym otoczeniu. Może czas je zmienić?

Nie pozwól, żeby czas spędzony w pracy zniweczył efekty Twojej diety

Kieruj się rozsądkiem, nie rzucaj się na niezdrowe opcje i staraj się zawsze mieć pod ręką zdrową przekąskę. Jeżeli będziesz przestrzegać zasad zdrowej diet i pilnować kaloryczności, od czasu do czasu będziesz mógł się nawet skusić na kawałek czekolady, którą częstują Cię w pracy.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/67466-w-domu-odzywiasz-sie-zdrowo-ale-w-pracy-lamiesz-diete-poznaj-nasze-porady