



W domu odżywasz 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 ciężiej 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 sprawiają, 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 zjadanie 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 go 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 diety 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-odzywasz-sie-zdrowo-ale-w-pracy-lamiesz-diete-poznaj-nasze-porady>