



Ежедневно офисные сотрудники ощущают значительный дискомфорт: завтрак уже прошел, обеденный перерыв требуется еще подождать, а интенсивная постоянная нагрузка не дает возможности запланировать полноценный перекус. Результат: поглощение фаст-фуда и избыточный вес. Существует ли ответ на вопрос: так, каким должен быть суточный рацион офисного сотрудника?

Какие продукты должны входить в «правильный перекус»? В данной статье давайте обсудим эти существенные для множества наших современников темы.

Необходимо отметить тот факт, что процесс чаепития и перекус в настоящее время – это неотделимые характерные признаки офисной культуры. Ведь существует большое количество офисов, в которых чаепитие и перекус пришли на смену полноценному обеду. Также следует упомянуть, что, как правило, перекус включает в себя различные кондитерские изделия и конфеты, которые следует употреблять с чаем либо кофе. Представители сильной половины человечества предпочитают на работе употреблять бутерброды и блюда быстрого приготовления. Слабый пол неизменно выбирает выпечку, различные фрукты, йогурты и творожки. Тем не менее, подобная пища, по мнению современных диетологов, не является правильной. В особенности, беря во внимание тот факт, что об ужине или полноценном обеде некоторые из них напрочь забывают либо, напротив, накидываются, придя домой, на еду.

Согласно утверждениям экспертов, даже нерегулярное питание должно являться правильным. По этой причине дневной рацион офисного сотрудника предусматривает, в первую очередь, соблюдение определенного режима. Самым удобным временем для нормального перекуса является второй завтрак (обычно, к двенадцати часам дня либо чуть ранее). К последующему перекусу можно приступить во время полдника (это время приходится на четыре часа дня).

Следующий принцип диеты офисного сотрудника: рацион должен являться разнообразным. При этом, когда человек хорошо позавтракал, а обед планируется полноценный, тогда перекус должен включать в себя только лишь фрукты: будет достаточно одного банана, либо сочного грейпфрута, либо большого яблока. В данном

Правильный перекус

Автор: Administrator
21.02.2014 10:27

случае прекрасным выбором будет – печеное яблоко, которое годиться даже для людей, у которых имеются заболевания желудочно-кишечного тракта. Также перекус могут составлять лишь сушеные фрукты (финики, курага, бананы).