**Jedzenie do biura - jak komponować zdrowe i smaczne posiłki?**

**Regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków sprawia, że wydajność pracownika wzrasta aż o 25% – tak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowie. Dobrze zbilansowany posiłek jest zatem niezbędny w czasie wielu godzin spędzonych w pracy, niezależnie od formy jej wykonywania. Dostarczając sobie wszystkich niezbędnych wartości odżywczych, podnosimy zarówno sprawność psychiczną, jak i fizyczną, a co za tym idzie – dostarczamy energię potrzebną do efektywnej pracy. Jak zatem komponować zdrowe i smaczne posiłki do pracy w biurze? Podpowiadamy.**

**Czym jest zdrowy posiłek?**

Temat odpowiedniego żywienia najlepiej zacząć od początku, czyli określenia, czym w ogóle jest zdrowy posiłek. Okazuje się bowiem, że nie dla wszystkich będzie on tym samym. Obecnie wiele osób zmaga się z różnego rodzajami nietolerancjami i alergiami pokarmowymi. Dlatego to co jemy nie powinno nam szkodzić czy wzmagać przykrych dolegliwości, ale odżywiać, dodawać energii i pozytywnie wpływać na nasze samopoczucie. Jeżeli odpowiednio zadbamy o to, z czego nasz posiłek będzie się składał, organizm z pewnością nam za to podziękuje.

– W zależności od wieku, stanu zdrowia, wagi ciała czy aktywności fizycznej, inne będą wskazania dotyczące zdrowego i pełnowartościowego posiłku dla konkretnej osoby. Ważne jednak by zawsze był on zbudowany ze składników zawierających odpowiednie ilości białka, tłuszczów i węglowodanów, nie można zapominać też o błonniku – podkreśla Roksana Środa, dietetyczka kliniczna i założycielka platformy dla dbających o zdrowe jedzenie MajAcademy.

**Co jeść mając siedzący tryb pracy?**

Praca biurowa wiąże się najczęściej z wielogodzinnym siedzeniem przy komputerze, dlatego spożywane w tym czasie posiłki powinny być sycące, a jednocześnie lekkie. Utrzymanie zdrowej diety prowadząc siedzący tryb życia jest dosyć wymagające, a w wielu przypadkach po prostu trudne. Wszystkie posiłki powinny być przede wszystkim dobrze przemyślane i przygotowywane odpowiednio wcześnie. Dużym błędem jest kupowanie śniadania i lunchu na szybko, w drodze do pracy, a tym bardziej spożywanie dużej ilości niezdrowych przekąsek.

Komponując posiłki do biura, należy brać pod uwagę ich kaloryczność i zawartość niezbędnych substancji odżywczych. Odpowiednie wartości możemy znaleźć w Internecie w specjalnych kalkulatorach, na stronach poświęconych tematyce żywieniowej oraz w aplikacjach. Pomocna może być także platforma MajAcademy, zawierającą bogatą bazę wiedzy na tematy żywienia i zdrowego stylu życia. Jak zauważa Roksana Środa – MajAcademy to idealne miejsce dla tych, którzy chcą schudnąć, uporać się z dolegliwościami zdrowotnymi lub po prostu zdrowo żyć dzięki właściwej diecie.

Samodzielne przygotowywanie zdrowych posiłków jest wyzwaniem, jednak można się tego nauczyć, o ile tylko zechcemy poświęcić na budowanie nowych nawyków trochę wysiłku. Idealnym rozwiązaniem dla tych, którzy nie chcą, ani nie czują się na siłach, by robić to samodzielnie, będzie wybór gotowego rozwiązania w formie cateringu.

**Gotowe posiłki, czy to najlepsza opcja do biura?**

Dużą popularnością w ostatnim czasie cieszą się gotowe posiłki, a nawet całodzienne diety w formie cateringu. Gotowe posiłki to ogromna oszczędność czasu. Nie tylko nie musimy przygotowywać dań samodzielnie ani wymyślać pozycji w codziennym menu czy komponować składników, ale także nie musimy robić zakupów. Wszystkie te czynności zajmują sporo czasu, który z powodzeniem można spożytkować na wiele innych sposobów.

Zamawianie gotowych dań w formie cateringu jest obecnie jedną z najlepszych form zapewnienia sobie zdrowego i dobrze zbilansowanego posiłku. Zdrowy catering to przede wszystkim nieprzetworzone i pełnowartościowe dania, wykonane z dobrej jakości składników sezonowych, wzbogacone wyjątkowymi dodatkami. Wszystko jest w nim przemyślane od początku do końca, również desery i przekąski, dlatego decydując się na tę opcję mamy pewność, że nie przekroczymy określonej kaloryczności w ciągu dnia.

Catering do pracy to również wygoda i ogromny wybór dań, dzięki czemu każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. – Część ofert, w tym np. Sandra’s Catering, marka założona przez Sandrę Kubicką, tworzona jest przy udziale dietetyków takich jak ja, co pozwala na idealne dopasowanie diety zgodnie z potrzebami swojego organizmu. – podkreśla Roksana Środa, wspierająca markę swoją fachową wiedzą i doświadczeniem.

Np. dla tych, którzy borykają się z chorobami jelit, powstała dedykowana Dieta Zdrowe Jelita, czyli oparta na zasadach low foodmap.

**Czy gotowy catering jest dla każdego?**

Gotowy catering do pracy to doskonała opcja, o ile wybrana firma stawia na smaczne i zdrowe posiłki, wykonane ze świeżych składników. Dania komponowane przez profesjonalnych dietetyków i przygotowywane przez najlepszych szefów kuchni dają nam pewność, że będą nie tylko smaczne, ale przede wszystkim zdrowe. Gotowe posiłki to też różnorodność smaków i wybór odpowiedniej dla siebie kaloryczności, co pozwoli na osiągnięcie założonych celów, jak utrzymanie wagi, bądź zrzucenie zbędnych kilogramów.

To rozwiązanie doskonałe także dla osób zmagających się z problemami jelitowymi czy alergiami pokarmowymi. Wybierając posiłki skomponowane tak, by nie zawierały szkodliwych produktów, które wywołują uciążliwe dolegliwości, w rezultacie zyskujemy zdecydowaną poprawę samopoczucia a nawet stanu zdrowia. Nie można zapominać także o aspekcie finansowym, gdyż wybór gotowego cateringu to obecnie – biorąc pod uwagę ceny produktów spożywczych i energii elektrycznej – bardzo atrakcyjna cenowo opcja. Nie tylko dla zapracowanych.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175