**Еда в офисе: как сохранить фигуру в офисной обстановке**

Если вам повезет работать на должности, где вы можете совмещать сидячую работу с умеренной физической нагрузкой, то избыточный вес, искривление позвоночника и «офисный загар» вам не грозят. Обычно сотрудники офиса при выходе на улицу вынуждены прищуривать глаза от света яркого солнца, мучаются от мышечных болей в спине и, конечно, самое главное – постоянно занимаются различными перекусами, которые очень вредны для организма.

Мы подскажем вам несколько неплохих полезных идей для офисной диеты. С самого возникновения понятия «офис» взяла свое начало мода на различные сухарики, чипсы, батончики, кремовые эклеры. Офис это такое помещение, где очень трудно отказаться от такой «вкуснятины», когда сотрудники, работающие рядом с вами, соблазняют запахом вкусных шоколадных конфет и шелестом их оберток. Глядя в монитор компьютера, вы даже не заметите, как незаметно съедите пакет арахиса в шоколадной глазури. Как же преодолеть эти соблазны и сохранить фигуру стройной, когда вокруг вас со всех сторон окружает вкусная, но не совсем здоровая и полезная еда?

 Прежде всего, необходимо изменить все прежние привычки питания в офисной обстановке. Простым правилом будет то, что уже вы не будете брать с собой на работу, и не будете покупать шоколад, булочки, различные виды крекеров. Можно с успехом заменить все это яблоками, бананами, другими полезными сухофруктами. Но не забывайте этими полезными вкусностями поделиться с коллегами.

 Диета для офисного работника предполагает обязательный сытный завтрак. На завтрак: очень полезна белковая пища. Поэтому у вас появится больше сил, чтобы справиться с основной работой, запланированной в первой половине дня. Вы не так сильно проголодаетесь до наступления обеденного перерыва и съедите меньшую порцию. Ко всему этому, у вас не появится желания перекусывать между завтраком и обедом. Замените вредные продукты в офисе пакетиками с мюсли. И если у вас возникнет желание перекусить, то это замечательный способ «протянуть» до ужина, а во время него вы опять съедите намного меньше обычного. Мюсли вы можете заливать молоком, кефиром, йогуртом, в конце концов, обыкновенной кипяченой водой с добавлением изюма или варенья.

Сообщаем вам дополнительный секрет офисной диеты. Во время обеда: постарайтесь выходить за пределы офисного здания, но ни в коем случае не в ближайшую палатку с хот-догами. Вам намного полезнее будет покушать салат из овощей в кафетерии или столовой, чем съесть вредный фаст-фуд. Ни в коем случае никогда не переедайте на работе. Желательно, чтобы у вас вошло в привычку кушать только в том случае, когда вы действительно проголодались, а не тогда, когда пришло время обеда или когда вас угостят чем-нибудь вкусным. В офисной диете большое значение имеют и употребление правильных напитков. Необходимо заменить высококалорийные газированные напитки с добавлением сахара употреблением сочных фруктов и овощных соков. Например, яблоко или апельсин хорошо утоляют жажду. В крайнем случае, пейте обыкновенную очищенную воду.

 Прибавьте ко всему физической активности и  делайте небольшие физические разминки хотя бы каждый час. Это в свою очередь даст перерыв в работе и отдых для глаз. Само собой в офисе вы не сможете заняться йогой или физкультурой, но кое-какие упражнения вам будут под силу. Старайтесь совмещать офисную диету с любой активностью (поливайте растения в офисе, покормите рыбок или животных, которые, возможно содержатся в офисном кабинете). Это поможет вам и окружающему вас персоналу снимать стрессовые ситуации, преодолевать в работе «напряженку». Если необходимо отнести какие-либо документы шефу, приобрести в магазине канцелярские товары, отправить корреспонденцию на почте и решать другие офисные задачи, всегда предлагайте свои услуги. Никогда не беспокойтесь за свою репутацию, а используйте все возможности пройтись пешком, подняться по лестнице и т.п. Вместо звонка в соседний кабинет, лучше сходите туда. Офисная диета не ограничивается стенами самого офиса. Не ленитесь пройти пешком 1–2 остановки и без лифта подняться на свой этаж.

В ситуации, когда остаетесь в офисе одна, сделайте 15-минутную гимнастику. В настоящее время есть много разработанных упражнений (например, зарядка на рабочем месте или сидя у компьютера). Упражнения несложные (выпады на одну ногу поочередно, различные приседания, небольшой массаж шеи и плеч, круговые движения головой и руками). Можно выбрать все на ваш вкус, лишь бы было желание и позволяло пространство офисного помещения. Если вы работаете над текстами или заняты другой умственной работой, делайте это в движении. Подходите к окнам или пройдитесь по коридору. Старайтесь выходить из офиса во время каких-либо личных звонков, также это будет соответствовать правилам хорошего тона. Включите полет ваших фантазий и внесите индивидуальные моменты в офисную диету. Удачного вам получения быстрого эффекта и замечательного самочувствия!

Источник: <https://diet.neolove.ru/useful_tips/eda_v_ofise_kak_soxranit_figuru_v_ofisnoj_obstanovke.html>