

Podróżujesz służbowo? Jedź z głową!



Wszyscy, którzy znają smak podróży w interesach wiedzą, że... czasami potrafi być słony, tłusty lub zbyt słodki! Jedzenie kalorycznych przekąsek podczas jazdy samochodem, bezwartościowy hot-dog na stacji benzynowej czy obfita kolacja w hotelu są często przyczyną wzdęć, zgagi, bólu głowy oraz nadwagi. Czy jesteście skazani na takie jedzenie? Otóż nie! Dbanie o swoje zdrowie wymaga trochę pracy, ale dla wielu ludzi jest po prostu elementem stylu życia. Jeśli chcesz, aby wyjazd służbowy zakończył się sukcesem nie tylko biznesowym, ale i zdrowotnym postaraj się zmienić swoje dotychczasowe nawyki.

Zacznij dzień od pożywne go śniadania!

Niezależnie od tego, czy wyruszasz z domu czy z hotelu, zjedz śniadanie, które zapewni ci energię na kilka godzin. Zamiast „słodkiego” śniadania (bułka z dżemem, drożdżówka czy naleśniki z owocami) wybierz jajecznicę z wędliną lub jajka gotowane, możesz pokusić się również o twarogi lub pieczone mięsa, do tego spora dawka warzyw i kawałek ciemnego pieczywa.

W podróży

Niezależnie od tego, czy jedziesz samochodem czy lecisz samolotem, zabierz ze sobą coś na przekąskę, aby w trakcie podróży nie zapychać się batonami i jedzeniem typu Fast-food. Jeśli masz możliwość to zrób kanapkę (z jajkiem, wędliną lub pieczonym/grillowanym mięsem i warzywami), weź ze sobą gęsty sok warzywny, orzechy lub owoce. Jeśli jedziesz samochodem, lepiej zatrzymaj się na

obiad w przydrożnym barze - możesz też przed wyjazdem sprawdzić w Internecie, jakie bary lub restauracje są na trasie, którą pokonasz. W takich miejscach prawdopodobieństwo zjedzenia czegoś bardziej sensownego niż hot-dog jest większe.

Podczas dnia pełnego spotkań

Rano śniadanie! Później może wydarzyć się wszystko. Jeśli plan dnia jest bardzo napięty, to zabierz ze sobą choćby orzechy lub sok pomidorowy, aby w momencie lekkiego głodu zareagować. Owoce, kefir, sok czy orzechy to produkty nie wymagające pracy, wygodne i szybkie. Jeśli w trakcie dnia masz małą przerwę, zjedz choćby zupę lub sałatkę z kurczakiem. Możesz skorzystać z popularnych sieci restauracyjnych oferujących dania fast-food, pamiętaj jednak o ich kalorycznych dodatkach jak sosy i grzanki.

Biznesowe obiady

To potrafi być prawdziwa droga przez mękę. Obfitość i kaloryczność takiego obiadu lub kolacji jest dla niektórych niemałym wyzwaniem. A zakroplenie tego procentami nie ułatwia sprawy. Jeśli taki obiad był wpisany w twój grafik wcześniej, to nie objadaj się zbyt obficie tuż przed nim (nie pij słodkich napojów, nie jedź batonów). Czasami z powodu etykiety nie możesz zrezygnować z części dań i musisz sobie poradzić. Wybierz z karty to, co wydaje ci się najlżejsze: na przystawkę - warzywa lub lekką grzankę, zupy bulionowe lub sałatkę. Danie główne powinno składać się z porcji mięsa lub ryby i warzyw. Zrezygnuj z dodatków tj. ziemniaki, ryż czy makaron. Deser - tu wszystko zależy od twoich możliwości - wybierz to na co masz ochotę i... „miejsce” w żołądku. Napoje. Postaw na wodę, do deseru kawa lub herbata. Alkohole - wino.

Szerokiej drogi!

Anna Słomkowska

dietetyk medyczny i sportowy