

# نصائح لأكل صحي وممارسة الرياضة خلال أيام العمل

عندما تعمل بجدول زمني متقلب ، يمكن أن تعاني عاداتك في الأكل وممارسة الرياضة من تغيرات أيضاً . الأشخاص الذين يعملون قد يتخطون وجبات الطعام ، ويأكلون الطعام بشكل غير منتظم ، ويأكلون الطعام غير الصحي ، وقد يجدون صعوبة في الحفاظ على جدول مواعيد منتظم . من الممكن ان يكونوا معرضين لخطر زيادة الوزن ومرض القلب. يساعد الأكل الصحي والتمارين الرياضية على تحسين نومك وصحتك العامة . يمكن لهذه النصائح العشرة السهلة أن تساعدك على البقاء بصحة جيدة حتى مع جدول العمل غير المنتظم .

1. تأكد من توفر الأطعمة الصحية بسهولة في المنزل أو في العمل. الناس الذين يشعرون بالنعاس أكثر عرضة للوصول إلى الأطعمة غير الصحية. قم بتخزين مطبخك مع الخضار النيئة سهلة الأكل (الجزر الصغير وشرائح التفاح) والحمص والفاكهة (الموز والبرتقال) أو وعاء من اللوز الخام والزبيب (مقابل الكعك) ، حتى عندما تكون متعب ولكن جائع ، يمكنك اتخاذ اختيارات غذائية صحية. إذا كنت تحب الكربوهيدرات ، ففكر في الحبوب الكاملة والأطعمة "بطيئة الإحتراق" مثل الأرز البني والأرز البري والشوفان الملفوف الذي يبقيك منتعشاً ومنتجاً لفترة أطول.
2. قم بإعداد وجبات الطعام قبل العمل ، لذلك هم على استعداد لتناول الطعام عندما تصل إلى المنزل. جرب وجبات الفطور (التي يمكن أن تطهى الأطعمة على مدى فترة طويلة من الزمن) أو حاول تجميد أجزاء من وجباتك الصحية المفضلة بسهولة الوصول إليها عندما لا يتوفر لديك الوقت لطهي الطعام.
3. اجلب الطعام الخاص بك للعمل. من المرجح أن تأكل بشكل صحي إذا قمت بحزم وجباتك الخاصة بدلاً من تناول الأطعمة من المطاعم أو الحصول على عدادات أو ماكينات البيع.
4. تناول وجبات صغيرة متكررة مقابل الوجبات الثقيلة الكبيرة. غالباً ما تحتوي الوجبات الثقيلة على سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه معظم الأشخاص في جلسة واحدة. كما أن تناول جزء كبير من الطعام قد يجعلك تشعر بالبطء أو التعب أثناء العمل.

5. حاول أن تأكل تمشيا مع يوم عادي (ومع إيقاعك اليومي). من الصعب الالتزام بنظام غذائي منتظم إذا كنت تأكل في وقت متأخر جدًا من الليل أو طوال فترة النقلة.
6. اجلس لتناول الطعام. وقفة لتناول وجبات الطعام. تناول الطعام بوتيرة مريحة. تناول الطعام أثناء التنقل أو أمام الكمبيوتر يشجع على تناول وجبات خفيفة غير طاهرة.
7. قم بتخفيف استهلاك الكافيين. قلل من تناول الكافيين من أربع إلى خمس ساعات قبل نهاية نوبتك (يبقى الكافيين في جسمك لعدة ساعات) لمساعدة جسمك على الاسترخاء في المنزل والاسترخاء.
8. شرب الكثير من السوائل. غالبًا ما يشير جسدك إلى الجوع والعطش بالطريقة نفسها. احضر زجاجة ماء للعمل واملأها كثيرًا. لن توفر المال على المشروبات المعبأة فقط ، بل ستعامل مع جسدك أيضًا. يُغذّي الماء بالفاكهة أو شريحة الحمضيات لزيادة النكهة المضافة بدون السعرات الحرارية.
9. ممارسة الرياضة بشكل معتدل. حاول أن تسير في العمل ، أو ان تصعد الدرج صعودًا أو نزولًا ، أو التمدد قبل أو بعد نوبتك أو أثناء فترات الراحة. الأشخاص الذين يمارسون الرياضة لا يحرقون المزيد من السعرات الحرارية أثناء النهار فحسب ، بل ينامون بشكل أفضل أيضًا.
10. الحصول على النوم الذي تحتاجه. إن الأشخاص الذين ينامون من سبع إلى تسع ساعات كل يوم هم أكثر صحة ، وأكثر لياقة ، وأقل عرضة للمعاناة من السمنة أو غيرها من المشاكل الصحية من أولئك الذين لا ينامون بشكل جيد. تذكر أنه يمكنك وضع مساحة للنوم مع قيلولة إذا لم تكن هناك فترة راحة واحدة مع الجدول الزمني الخاص بك.