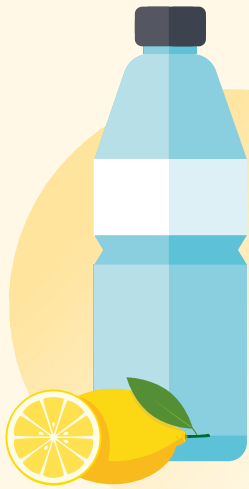


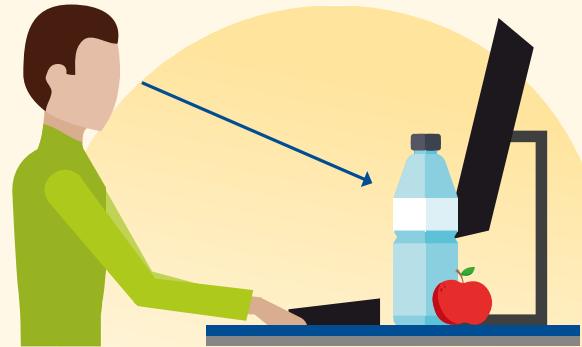
ALIMENTAZIONE SUL POSTO DI LAVORO



IL PIACERE DI BERE

È consigliabile bere **almeno 1 litro e mezzo d'acqua** al giorno.

Si possono assumere anche tè e tisane non zuccherati, caffè nero, bevande a base di succo di frutta e acqua minerale oppure acqua aromatizzata con succo di limone e foglie di menta.

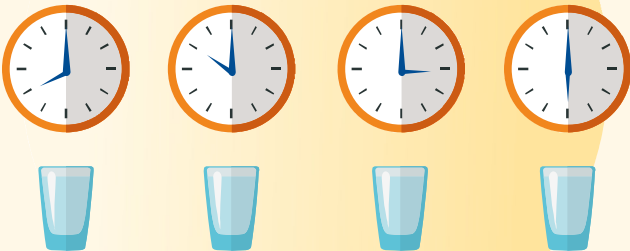


AIUTARSI CON PICCOLI PROMEMORIA

Tenere la bottiglia d'acqua **bene in vista** aiuta a non dimenticarsi di bere nelle giornate di lavoro particolarmente intense.

INSERIRE DEI RITUALI

Bere **un bicchiere d'acqua a ogni pasto** e nelle pause dal lavoro.

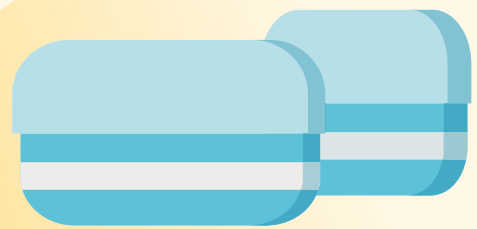


CONCEDERSI UN SANO SPUNTINO

Uno **snack può essere miracoloso** per ricaricare le batterie. La scelta è ampia e va da frutta e noci a barrette di cereali, cracker, gallette di riso, quark o yogurt.

SCEGLIERE CIBI SALUTARI PER PRANZO

I **prodotti integrali** e le **verdure lesse** sono da preferire perché sono ricchi di fibre e vengono bruciati lentamente dall'organismo. Preferire le patate bollite al riso o alla pasta perché hanno un maggiore potere saziante. **Un'insalata mista a inizio pasto aiuta a saziarsi e ha poche calorie.**



SÌ AL PRANZO AL SACCO

Portarsi il pranzo da casa è un'ottima soluzione per seguire un'alimentazione sana ed equilibrata anche al lavoro. Ci sono tantissime ricette leggere veloci da preparare e ottime anche fredde.