

Pausa pranzo ideale per chi lavora in ufficio

Uno strumento semplice da utilizzare in azienda per aiutare i lavoratori a fare scelte più consapevoli e sostenere energia e concentrazione nel pomeriggio.

1

COMPORRE UN PRANZO CHE SOSTIENE ENERGIA E CONCENTRAZIONE (IN MENSA O FUORI)

Regola semplice:

1/2 verdure + 1/4 proteine + 1/4 carboidrati

- un primo integrale o una quota di carboidrati moderata
- una fonte proteica (pollo, pesce, legumi, uova)
- una porzione abbondante di verdure (crude o cotte)
- acqua
- una pausa reale di 20-30 minuti

2

15 ERRORI PIÙ COMUNI DA EVITARE

- scegliere pasti troppo abbondanti
- privilegiare carboidrati semplici
- mangiare velocemente
- bere bevande zuccherate
- tornare subito alla scrivania, senza muoversi un po' (anche pochi passi)

3

SNACK INTELLIGENTI PER IL POMERIGGIO

Se necessario:

- frutta fresca o secca
- yogurt

Evitare:

- snack zuccherati
- prodotti ultra-processati

4

IL RUOLO DELL'IDRATAZIONE

Anche una lieve disidratazione riduce:

- attenzione
- memoria

Consiglio: bere durante tutta la giornata.

5

LA PAUSA CONTA QUANTO IL PASTO

Non solo cosa mangiare, ma come:

- prendersi almeno 20-30 minuti
- evitare di mangiare davanti al PC
- fare una breve pausa dopo il pasto

Migliora digestione e recupero mentale.