

# 5 manieren om gezonder te eten op het werk



**Deadlines en stress op het werk gaan jammer genoeg maar al te vaak hand in hand met rampzalige eetgewoonten. Neem nu fastfood: een ware aanslag op je gezondheid met nog meer vermoeidheid, en waarschijnlijk ook overgewicht, tot gevolg.**

Gelukkig is een gezonder menu tijdens je job makkelijk vol te houden met de volgende 5 tips in het achterhoofd.

## 1. Go nuts!

Bewaar een voorraad met nootjes op je bureau. Het is bewezen dat een dagelijkse portie hiervan goed is voor je gezondheid. Niet alleen is het de ideale manier om snacks vol verzadigde vetten te vervangen en zo je cholesterolniveau met 6% te verminderen, een handvol noten als vieruurtje zorgt er ook voor dat je productiviteit opnieuw de hoogte inschiet.

## 2. Kies voor fruit

Plaats een schaal binnen je gezichtsveld, zodat je om de paar uur vanzelf trek krijgt in een sappig stuk fruit. Met een gemiddelde van vier porties per dag, ga je jezelf fitter, gezonder én gelukkiger voelen. Bovendien kan fruit helpen om hartziekten en bepaalde kankers te voorkomen.

## 3. Hou water bij de hand

Voor een optimale gezondheid is het noodzakelijk dat je om het half uur een grote slok water drinkt. Zo zuiver je jouw lichaam, verminder je de risico's op een hartaanval, krijg je vanzelf een beter humeur én kan je rekenen op meer energie. Extra tip voor wie vaak last heeft van hoofdpijn op het werk: ben je zeker dat je lichaam genoeg gehydrateerd is?

## 4. Ga wandelen tijdens de pauze

Laat je wagen staan tijdens je lunchbreak en wandel naar de broodjeszaak. Of spreek met collega's af om elke middag een kleine toertje te maken rond het bedrijf. Wandelen is de

eenvoudigste en meteen ook de veiligste manier om aan beweging te doen. Ideaal om je beenderen, hart, longen én gewicht in topvorm te houden.

## 5. Vermijd cafeïne

Voor de meesten is een dosis van twee koppen koffie per dag niet schadelijk, maar te veel cafeïne kan ervoor zorgen dat je rusteloos wordt en 's nachts minder goed slaapt. Aangezien cafeïne een drug is die verslavend werkt, kan afkicken hard zijn. Maar je lichaam zal je achteraf dankbaar zijn als je jouw dagelijkse sloten koffie vervangt door een vers fruitsapje of water.

*(jn) - Bron: Heheli.com*

### Ontvang als eerste onze tips en wedstrijden:

- Handige weetjes over werk en carrière.
- Wedstrijden: doe mee aan al onze wedstrijden en win leuke prijzen.