

UN REPAS EQUILIBRE AU TRAVAIL SANS SE PRENDRE LE CHOU!

Voici quelques conseils pour manger équilibré au boulot!



PRENEZ UNE VRAIE PAUSE : MINIMUM 20 MIN

Délaissez tout ce qui détournera votre attention lors du repas : PC, TV, smartphone...

Apprécier pleinement votre repas, en prenant votre temps, vous permettra d'être plus à l'écoute de votre corps et de consommer des quantités adaptées !



VOTRE LUNCH BOX

Cuisinez une part supplémentaire la veille

Ou prévoyez un repas froid en variant les déclinaisons :

- Salades associant féculents et crudités
- Sandwich (pain complet, légumes, purée d'oléagineux ou fromage frais)

Veillez à associer féculents et légumes
Terminez votre repas par un fruit
N'oubliez pas de vous hydrater



EN CAS DE PETIT CREUX...

Prévoyez de l'eau et une collation, en cas de petite faim :

- Eau, thé ou infusion
- Compote, fruits frais ou secs, ou oléagineux (amandes, noix, noisettes)

