



Πιάνεις τον εαυτό σου συνέχεια στη δουλειά να τσιμπολογάει και μάλιστα με ανθυγιεινά snack; Δεν μπορείς με τίποτα να συγκρατηθείς στο γραφείο και τρως συνέχεια πράγματα από το μηχάνημα; Αυτά τα tricks θα σε βοηθήσουν να το ελέγξεις για να **μην παίρνεις επιπλέον θερμίδες**!

-Πάρε τη δική σου σαλάτα

Φτιάξε το δικό σου φαγητό στο σπίτι από το προηγούμενο βράδυ ή το πρωί (όποτε έχεις χρόνο). Έτσι είναι πιο εύκολο να κάνεις υγιεινές επιλογές.

-Μην τρως στο γραφείο σου

Όταν τρώμε μπροστά σε υπολογιστή, τρώμε ασυναίσθητα και λαιμαργα με αποτέλεσμα μετά από λίγη ώρα να ξαναπεινάμε! Επομένως βρες ένα ήσυχο μέρος μακριά από οθόνες!

-Δώ σε στον εαυτό σου 15 λεπτά

Έχει γενέθλια πάλι συνάδελφος σου και έφερε γλυκά στο γραφείο; Μην βιαστείς να πεις όχι γιατί μετά θα μείνεις με την λαχτάρα και θα πας να πάρεις σοκολάτα από το μηχάνημα ή να φας 2 και 3 κομμάτια από εκείνα που σου πρόσφεραν νωρίτερα. Καλύτερα λοιπόν να πάρεις ένα κομμάτι και μετά να ασχοληθείς με κάτι άλλο (δουλειά - τηλέφωνο - περπάτημα). Για 15 λεπτά. Γιατί σύμφωνα με έρευνα όταν απασχολείς τον εαυτό σου για 15 λεπτά στη δουλειά, γλιτώνεις το τσιμπολόγημα.

-Πάρε νερό αντί για καφέ

Αντί να κουβαλās καφέ σε κάθε meeting, πάρε ένα μπουκάλι νερό. Σύμφωνα με έρευνα, άτομα που έπιναν 2 ποτήρια νερό πριν από κάθε γεύμα, έχασαν 6 κιλά σε δύο εβδομάδες!

-Φάε μια χούφτα φιστίκια

Θα σε κρατήσουν χορτάτη για αρκετή ώρα ενώ είναι πολύ πιο θρεπτικά και υγιεινά από το να πάρεις κάτι από το μηχάνημα πάλι.

Πηγή: tlife.gr