

Головные боли (как кратковременные, так и периодические), снижение иммунитета, зональное недомогание организма (например, когда устает шейный отдел или болит поясница), изменение фигуры (как истощение, так и набор лишнего веса), психическая неустойчивость, частое плохое или вообще депрессивное состояние. Это типичные проблемы офисных работников. И даже те, кто работают дома (как правило, за компьютером) также зачастую сталкиваются с подобными отклонениями от нормы.

73% работающего населения осуществляют свою деятельность «сидячим» образом. И в целом их жизнь малоподвижна. Даже если рабочее место находится дома (фриланс, предоставление услуг на дому или что-то подобное), то практически любая деятельность происходит сидя. За компьютером, за мастерским столом, за прилавком и т.д. И сказывается это не только на фигуре или физической слабости, но и в психическом состоянии.

Бороться со всем этим можно и нужно. Ныне существует три действенных способа для поддержания бодрого состояния и повышения общего тонуса организма.

1. Здоровое питание
2. Физическая активность
3. Психологический настрой

Для чего необходимо повышение физической активности при сидячей работе – дело ясное. Чтобы разгрузить организм от нагрузки (как правило, умственной), чтобы держать мышцы в тонусе и т.д. Ради своего здоровья всегда можно выделить время на спорт. Это не обязательно серьезные занятия. Подойдет любая физическая активность как после работы (коллективный фитнес в зале или тренировка дома), так и выполнение некоторых упражнений на работе. К тому же, периодические тренировки позволяют отключиться от рабочих проблем и отдохнуть от повседневных хлопот.

Психологический настрой тоже играет не последнюю роль в улучшении самочувствия. Проверено, что день проходит более продуктивно, если задать себе настрой с самого утра. С начала дня настройте свой организм на нужную волну, и вы убедитесь в том, что с заданным ритмом гораздо проще осуществлять любую деятельность. Сюда же относится такой прием как психологический барьер. Это способность человека отгораживать от себя негативные эмоции, направленные на него. Следует сохранять

спокойствие в любой ситуации и не принимать на себя плохой эмоциональный заряд. Это трудно, но с хорошим утренним зарядом все будет гораздо проще. К этому нужно привыкнуть.

В этом материале рассмотрим подробно важность здорового питания.

Человек просто обязан знать о питании и составлении рациона для себя всё. Разберемся в соотношении белков, жиров и углеводов в организме. И каким образом эти компоненты воздействуют на нас.

Белки

Это вещества богатые аминокислотами. Они необходимы нашему организму как воздух. Весь наш организм употребляет белок для поддержания своего строения и восстановления. Белок нужен и мышцам, и костям, и коже, т.е. абсолютно всему, из чего мы состоим.

Белки содержатся в определенных животных и растительных продуктах. К растительным относятся овощи (по большей части – капуста), злаки (но в них больше углеводов, чем белков), семечки, орехи и многое другое. К животным – нежирное мясо (например, курица, индейка), яичные белки (просто кладешь), нежирные молочные продукты (творог), рыба и т.д.

Белки – это «кирпичики» для строительства нашего организма. Белковыми продуктами всегда можно спастись при сильном голоде. Продукты с высоким содержанием белка – очень сытные, малокалорийные, налаживают процесс жиросжигания.

Углеводы

Это наша энергия. Углеводы более калорийны, чем белки, но менее – чем жиры.

Углеводсодержащие продукты – это «работники», которые производят стройку нашего организма. Углеводы также содержатся как в продуктах животного, так и растительного происхождения. К животным по большей части относится лактоза, которая находится в молоке и молочных продуктах. Растительные углеводы содержатся в тех же злаках, овощах, фруктах и т.д. Углеводами желательно запастись в первой половине дня, поскольку энергия нам необходима именно в это время. Если употреблять в пищу углеводсодержащие продукты вечером, это чревато избытком активности, что повлечет проблемы со сном, увеличение веса (поскольку организм не успеет израсходовать эту энергию), общий эмоциональный сбой из-за постоянного возбужденного состояния.

Жиры

Это соединительный элемент в строении нашего организма. Иными словами «цемент» для соединения кирпичиков (белков) и упрощения работы для наших тружеников (углеводов). А также жиры – это мощная энергия, подобная той, что дают нам углеводы. Они полезны (особенно омега-3 и омега-6) для здоровья и обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека. Однако жиры очень калорийны и поэтому быстро откладываются в виде жировой прослойки под кожей. Поэтому крайне важно следить за нормой их потребления и не превышать ее. Отсутствие жира в рационе также может плохо сказаться на общем состоянии человека. Снижение работоспособности и постоянная усталость – первый признак того, что человеку не хватает какого-то важного компонента в пище. И, возможно, это именно жиры. Сюда, кстати, не относятся жиры после тепловой обработки. То есть употреблять жареные на масле продукты – не самый лучший вариант. Вся польза погибает.

Жиры также имеют деление на животные и растительные. Растительные более полезные, чем животные и содержатся в маслах из некоторых растений (льняное масло, оливковое, какао масло, виноградное и т.д.). Животные жиры содержатся, соответственно, в продуктах животного происхождения. Это рыба (рыбий жир считается одним из самых полезных), мясо, жирные молочные продукты и прочее.

Чтобы чувствовать заряд бодрости или же освободить свой организм от напряжения, важно соблюдать правильный режим. Вы сами можете обеспечить себя энергией, которая вам необходима в определенный период времени. Включайте в рацион больше овощей и фруктов, богатых витаминами. Старайтесь меньше употреблять сахаросодержащих продуктов и мучных изделий, поскольку пользы от них практически никакой, а вред зачастую наносится существенный.

Старайтесь больше углеводов употреблять в первой половине дня, а во второй, когда энергии много не требуется, переходить на белковые продукты. Ниже я приведу **пример обычного рациона для рабочего дня среднестатистического офисного работника**

Завтрак (7:00) – овсяная каша с сухофруктами и медом.

Перекус (10:00) – фруктовый салат, заправленный йогуртом.

Обед (13:00) – рисовая каша с минтаем.

Перекус (16:00) – морковный салат, заправленный оливковым маслом.

Ужин (19:00) – овощная запеканка с кусочками куриного филе.

Перед сном (22:00) – стакан кефира.

Наверняка множество раз уже слышали, что в течение дня нужно выпивать минимум полтора литра воды (чистая вода, а не сок). Это абсолютно верно. Так же как вы принимаете душ, так и вода очищает всё изнутри. Поэтому «чистку» нужно проводить как можно чаще. 6 стаканов (по 250 мл) чистой воды в день – к этому можно и нужно привыкнуть.

Прохладная вода пробуждает организм. Поэтому с утра, натощак, рекомендуется пить именно прохладную воду. Еще, во время употребления такой воды, организму требуется ее разогреть, а это энергозатраты, которые стимулируют жиросжигание.

Теплая вода притупляет чувство голода. Поэтому, если на вас внезапно напал «жор» следует за 20 минут до предполагаемой трапезы выпить стакан теплой воды.

Любой напиток (кроме воды) – фактически перекус. Особенно в сочетании с чем-нибудь (вафли, например). Однако каждый чай полезен по-своему, поэтому исключать их из своего рациона тоже не стоит. Например, зеленый чай поддерживает уровень сахара в крови (и бодрит, кстати, не хуже кофе), а красный – утоляет жажду и укрепляет иммунитет.

Кофе – тоже полезный напиток (на радость кофеманов), но в разумных количествах. Помимо того, что кофе бодрит, ученые выявили много дополнительных плюсов в его употреблении. Сюда относятся и сокращение времени реакции, и предотвращение развития диабета II типа, и прочее. Поэтому чашечка хорошего кофе с утра не только взбодрит, но и в некоторой степени поддержит здоровье.

Кофеин, содержащийся в кофе и зеленом чае (да-да, в зеленом чае) способствует повышению активности. Поэтому, если вам срочно нужно взбодриться, данные напитки вам обязательно помогут. Но не забывайте про норму.

Ученые-диетологи рекомендуют придерживаться следующих основных принципов, которые обеспечат правильное питание в офисе:

1. Ешьте несколько раз за рабочий день небольшими порциями, вместо того, чтобы только обильно завтракать и ужинать дома. Организму легче усвоить небольшие порции, что сразу же сказывается на улучшении работоспособности.
2. Если в вашем офисе нет хорошей столовой или нет кафе поблизости, берите еду с собой и продумывайте свой рацион, чтобы он был полноценным.
3. Выбирайте натуральные продукты.
4. Меньше ешьте бутербродов – сухоямка не самая полезная пища, особенно для тех, кто ведет на работе сидячий образ жизни и мало двигается.
5. Во время перерывов пейте зеленый [чай](#) – в нём содержится много веществ, тонизирующих организм.
6. Переключайтесь во время обеденного перерыва только на еду и отвлеченные разговоры. Для пищеварения вредно во время еды говорить о рабочих делах.
7. Приносите с собой на работу фрукты или сделанные дома овощные салаты. Это замечательные продукты для офисных перекусов.
8. Очень хороши в офисах орехи или ореховые смеси с сухофруктами. Их легко

принести в офис, они быстро утоляют голод и полезны для организма.

9. Никогда не ешьте в стрессовом состоянии, после конфликтной ситуации, например, когда на вас накричал начальник и т. п. Сначала успокойтесь и выпейте чашку зеленого либо мятного, ромашкового чая или натурального кофе и лишь через некоторое время поешьте.

Вывод

Только от вас зависит, как пройдет ваш день. Только вы способны поддерживать и восстанавливать свое здоровье. Поэтому очень важно знать, какие «дрова» вы кидаете в «топку».

Питайтесь правильно и будьте здоровы!