

Como conciliar uma boa alimentação com a vida corrida no trabalho?

A rotina corrida, repleta de afazeres, compromissos e responsabilidades, é uma realidade na vida de muitas pessoas. Faculdade, trabalho, família, afazeres domésticos e vida social preenchem todo o nosso tempo. Dentro desse contexto atarefado, ter uma alimentação saudável e balanceada se torna um grande desafio.

Alimentar-se mal faz com que seu corpo trabalhe sobrecarregado e sem todos os nutrientes de que necessita para funcionar corretamente. Cansaço, falta de energia, irritação, dificuldade de concentração e baixa imunidade tendem a aparecer com o tempo, afetando seu desempenho e produtividade.

Porém, mesmo com a rotina corrida, é possível sim ter uma alimentação saudável e equilibrada. Para isso, é necessário saber fazer escolhas corretas e dedicar alguns minutinhos de seu dia para programar suas refeições.

Você pode seguir as seguintes dicas:

- 1.** Organize um dia da semana para ir ao supermercado fazer as compras. Priorize a compra de alimentos saudáveis e práticos, como vegetais, iogurtes, frutas, cereais, barrinhas e frutas secas. Evite ao máximo a compra de alimentos processados e industrializados, como macarrão instantâneo, enlatados, carnes processadas e comida congelada, por exemplo. Apesar de serem gostosos e práticos de fazer, eles estão cheios de conservantes e gorduras prejudiciais. Se você mantiver em sua geladeira e despensa apenas alimentos saudáveis, ficará muito mais fácil manter uma alimentação balanceada.
- 2.** Por mais atribulada que seja sua rotina, acostume-se a não sair de casa em jejum. Acorde alguns minutinhos mais cedo e prepare um bom café da manhã. Ingerir alimentos saudáveis logo após acordar “desperta” seu corpo, ativa o seu metabolismo, e lhe dá energia para enfrentar a correria do dia.
- 3.** Prepare lanches saudáveis para o dia seguinte antes de dormir para não perder tempo pela manhã. Sanduíches com pão integral, ricota e cenoura ralada, ou frutas lavadas e embaladas, são ótimas opções para levar na mochila e comer durante o dia. Isso evita que você fique morrendo de fome e desconte na próxima refeição, comendo mais do que o necessário e fazendo escolhas menos saudáveis.
- 4.** Se você trabalha durante todo o dia e tem que almoçar na rua, na hora de montar seu prato, lembre-se sempre de escolher alimentos de todos os grupos alimentares: carboidratos (arroz e macarrão), que dão energia; proteínas (carnes e feijão), que constroem e regeneram os tecidos; e verduras e saladas, fontes de fibras, vitaminas e minerais. A regra geral é que quanto mais colorido for o seu prato, maior diversidade de nutrientes ele conterá, o que contribui para o funcionamento correto de seu metabolismo. Se a empresa em que você trabalha tem um local específico onde os funcionários podem fazer suas refeições, aposte sem medo na boa e velha marmitta.

5. Cozinhe! Caso você tenha uma rotina muito corrida e não tenha tempo para cozinhar e preparar sua marmita todas as noites, experimente cozinhar durante o final de semana e deixar pequenas porções congeladas, suficientes para toda a semana. Lavar e cortar verduras e saladas assim que chegar do supermercado, acondicionando-as em potes plásticos com tampa na geladeira, também agiliza na hora de montar sua refeição.

6. Ter uma alimentação saudável também significa ser cuidadoso quanto à hidratação. Durante o dia, nosso corpo perde bastante água, que precisa ser repostada corretamente. Um corpo desidratado fica mais lento e sem energia, o que pode afetar seu desempenho. Por isso, acostume-se a ter sempre à mão uma garrafinha de água para manter-se hidratado durante todo o dia. Se você não gosta de água pura, pode saborizá-la, adicionando ervas como erva-doce, hortelã ou limão.

7. Quem passa o dia todo fora, com uma rotina corrida, geralmente chega em casa à noite faminto, com vontade de devorar o que vê pela frente. Porém, comer exageradamente à noite, principalmente alimentos gordurosos ou processados, é prejudicial a saúde. Por isso, adquira o hábito de fazer refeições leves à noite. Saladas, sanduíches magros, omeletes, carnes grelhadas e caldos não cremosos são ótimas opções. Esses alimentos saciam a fome, provendo energia de maneira equilibrada e saudável para seu corpo.

Todas essas dicas dependem de um aspecto que é fundamental, a organização e a disciplina, aspectos esses que são motivados pelo desejo de manter-se saudável. Tudo em nossa vida precisa ter equilíbrio, pois quando damos muita ênfase a uma área da vida e deixamos outra de lado, sofreremos as consequências posteriores.

Gostou de saber mais sobre o assunto? Siga as redes sociais da Conexa para ficar por dentro de todos nossos conteúdos.

[Instagram](#) | [Facebook](#) | [LinkedIn](#)