Le regole d’oro per la pausa pranzo dopo il rientro dalle vacanze

gourmet-itralia-915846b7

La mattina sembra non passare mai, la pausa pranzo è quasi sempre un miraggio e quando arriva passa troppo in fretta. Spesso viene trascurata ma in realtà è un momento fondamentale della giornata. Un’ora di relax e un boccone, oltre a soddisfare l’appetito, permettono di migliorare il rendimento e la concentrazione in ufficio ritrovando le energie necessarie per affrontare al meglio il pomeriggio. **Gourmet Italia**, società del gruppo **Dr. Schär** specializzata in piatti pronti surgelati per la pausa pranzo, ha stilato tre regole per una break perfetto, soprattutto in questo periodo di rientro dalle ferie in cui tutti vogliono ripristinare le proprie abitudini alimentari. I rimpianti delle grandi abbuffate estive diventano il primo pensiero al mattino insieme al desiderio di iscriversi in palestra e seguire qualche percorso intensivo di allenamento. Se poi si aggiunge il rientro in ufficio, si salvi chi può! Grazie a questi **tre consigli** Gourmet Italia aiuta a **superare il trauma da rientro** e, unendo l’utile al dilettevole, a sfruttare i momenti di pausa per staccare la spina dedicandosi un po’ al benessere interiore.

1. Tenersi lontano da tutto ciò che riguarda il lavoro. Distaccarsi totalmente dal lavoro fa bene e serve per mantenere alto il livello di produttività nelle ore successive. Prima di tutto evitare di mangiare davanti al pc e prendere anche solo un quarto d’ora per fare una passeggiata o sentire i familiari. Questo permette di ricaricare le energie per il pomeriggio. Inoltre, se si decide di pranzare con i colleghi è bene evitare di parlare sempre e solo di lavoro e tutte le peripezie relative, cercando piuttosto di conoscere di più i compagni di scrivania e scambiando idee e opinioni.

2. Cosa mangiare? Un detto dice “colazione da re, pranzo da principe e cena da povero”. Ma cosa bisogna mangiare esattamente a pranzo? Se la dieta è alle porte, soprattutto ora che si è tornati dalle vacanze e bisogna rimettersi in carreggiata, è meglio evitate le insalatone: tonno, uova sode e mozzarella trasformano questo piatto apparentemente light in un pranzo ipercalorico. L’ideale è un secondo piatto con verdure. Le proteine, infatti, non richiedono una digestione laboriosa, il pomeriggio

risulterà meno pensate e più proficuo. E’ fondamentale inoltre ricordare che saltare la pausa pranzo non è mai una scelta salutare e non fa bene per nessun tipo di dieta.

3.Fare attività fisica. E’ ora di rimettersi in forma dopo gli sgarri estivi. E quale momento migliore se non la pausa pranzo? Chiaramente non è obbligatorio iscriversi in palestra per fare attività fisica ma è sufficiente una passeggiata di qualche minuto per dedicarsi a se stessi e staccare la spina dalle attività lavorative. Inoltre, questo è il momento ideale per combattere la sedentarietà se si sta seduti tutto il giorno. Il corpo e la mente ne trarranno beneficio. Per i tipi meno ginnici, invece, la pausa pranzo è perfetta per fare quelle commissioni che ci si trascina dietro da giorni, come andare in posta.