



«Sani e in forma a riunioni e conferenze»

Come organizzarsi i pasti

Dovete andare a una riunione o a una conferenza e non sapete come sarà la ristorazione? Oppure sapete che l'offerta di vivande non corrisponde a un'alimentazione sana e moderna?

Seguendo i suggerimenti di questo flyer potete organizzarvi, preparandovi vivande sane e gustose.

Prima della riunione

Bevande

- Bevete uno o due bicchieri d'acqua.
- Portatevi una bottiglia d'acqua.

Cibi

- Fare un'abbondante colazione (p.es. pane integrale o müsli con frutta fresca e yogurt).
- Portatevi due frutti di stagione (oppure un frutto e un succo di frutta) e dei cracker integrali oppure del pane integrale.
- Preparate un sandwich per pranzo (p.es. pane integrale con verdura, formaggio o carne magra). Come contorno portate delle verdure lavate e tagliate a pezzi (p.es. carota, cetriolo, sedano, cavolo rapa).

Movimento

- La mattina, prima di recarvi alla riunione fate un po' di walking o di jogging oppure concedetevi mezz'ora di movimento la sera quando tornate.
- Recatevi a piedi alla riunione (p.es. scendendo dall'autobus un paio di fermate prima di quella giusta).

Durante la riunione

Bevande

- Portate dell'acqua al posto dove sedete.
- Bevete a sufficienza anche durante le pause.
- Evitate le bevande alcoliche perché riducono il rendimento.

Cibi

- Mangiate il sandwich e le verdure che avete portato da casa.
- Se viene offerto un pranzo, mangiate cibi che contengono carboidrati (p.es. riso, pasta, pane) e delle verdure, evitando l'eccessivo consumo di grassi (p.es. salse, fritto o quiche).
- Per dessert mangiate della frutta.

Movimento

- Nella pausa di mezzogiorno andate a piedi in un parco: qui potrete mangiare le vivande che avete preparato. Oppure dopo il pranzo fate una passeggiata
- Salite le scale, evitando ascensori e scale mobili.

Dopo la riunione

Bevande

- Bevete uno o due bicchieri d'acqua.
- Se non avete ancora consumato le vostre due porzioni di frutta e tre porzioni di verdura, bevete un succo di frutta o di verdura.

Cibi

- Una cena equilibrata dovrebbe integrare le vivande consumate a mezzogiorno e i relativi ingredienti.
- Se avete già mangiato della carne a pranzo, cucinate vegetariano (p.es. con tofu, uovo o quorn).

Movimento

- Tornate a casa a piedi (p.es. scendendo dall'autobus un paio di fermate prima di quella giusta).
- Se la mattina non siete stati a camminare o a correre, concedetevi una mezz'ora di movimento.

Diese Tipps sind auch als Flyer erhältlich. Im Shop auf www.5amtag.ch