

## Wellbeing in the Workplace !

Στο εργασιακό περιβάλλον, η υγεία και η ευημερία των ανθρώπων μας βρίσκονται στο επίκεντρο. Επενδύουμε σε δράσεις που δημιουργούν ευεξία και στηρίζουν την υγιεινή διατροφή.

**Υπολογίστε να λαμβάνετε καθημερινά περίπου 150 γραμμάρια πρωτεΐνης από άπαχο κόκκινο κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, αβγά, γάλα και όσπρια.**

Το κρέας περιέχει βιταμίνες του συμπλέγματος B και ανόργανα στοιχεία που είναι ωφέλιμα για τον οργανισμό, ενώ τα ψάρια και τα αυγά περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα που συμβάλουν στην καλή λειτουργία της καρδιάς καθώς και βιταμίνη D που ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

**Εντάξτε στην καθημερινή διατροφή σας φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς.**

Περιέχουν βιταμίνες C, A και E καθώς και ιχνοστοιχεία που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

**Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα πλούσιο και πλήρες πρωινό**

Οι θρεπτικές ουσίες που λαμβάνετε το πρωί θα σας προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια, για να ανταπεξέλθετε σε μια απαιτητική ημέρα

**Φροντίστε να λαμβάνετε πέντε μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.**

5-6 μικρά γεύματα την ημέρα, με απόσταση τριών ωρών, βοηθούν στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού

**Μην ξεχνάτε να πίνετε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα.**

Η επαρκής ενυδάτωση βοηθά να αποκατασταθούν τα υψηλά επίπεδα ενέργειας και να βελτιωθεί η εγκεφαλική λειτουργία.

