**Здоровое питание в офисе**

Работа в офисе зачастую становится причиной набора лишнего веса, проблем с пищеварительной и сердечно-сосудистой системами ввиду сидячего образа жизни и неправильного питания. Также стрессовые ситуации и нарушение режима сна вызывают переедания и пристрастие к сладкому. Это сильно влияет на самочувствие и работоспособность. Доставка в офис обедов и завтраков может помочь избежать ухудшения состояния здоровья и повысить продуктивность труда.

**Преимущества корпоративного питания**

Организации, оказывающие услуги по доставке питания, предлагают сбалансированные наборы блюд. Это поможет сделать рацион более здоровым и разнообразным.

Совместный прием пищи делает коллектив более сплоченным и позволяет сотрудникам обсудить рабочие вопросы в более неформальной и непринужденной обстановке. Также это поможет выработать у людей определенный режим питания и избежать нежелательных перекусов, так как приемы пищи будут проходить в определенное время. Высокое качество еды, в отличие от фастфуда, способствует лучшему насыщению и повышению работоспособности.

**Как составить рацион питания**

В первую очередь не стоит забывать о завтраке, ведь именно он задает настроение на весь день. Это могут быть различные каши с фруктами и орехами, омлет или яичница. Иногда можно побаловать себя сырниками и блинчиками. Обед должен включать полезные салаты из овощей, нежирные мясные или рыбные блюда. Гарниром могут послужить гречка, рис, макароны, тушеные овощи. Суп также может стать отличным вариантом обеда. В течение дня можно перекусить фруктами или небольшим количеством сухофруктов и орехов.