

HIDUP SIHAT DI PEJABAT!!



1. KEKERAPAN MENGUNYAH SNEK

- Walaupun snek memberi tenaga tetapi ia turut menyimpan lemak yang tidak diperlukan.

Cara Perbaiki :

- ✓ Jangan letakkan pelbagai jenis snek di atas meja, bawalah snek sihat dari rumah seperti buah, yogurt @ kacang.
- ✓ Cara ini anda mampu menolak saatan rakan mempelawa snek lain.

2. JANGAN TERLALU BANYAK MINUM TEH @ KOPI

- Ia akan membuatkan anda berasa gelisah, mudah marah, dehidrasi dan mengganggu pola tidur.

Cara Perbaiki :

- ✓ Gantikan minuman ini dengan pilihan minuman lain yang lebih sihat seperti teh hijau, air limau nipis @ jus buah.
- ✓ Pilih minuman yang tidak mengandungi banyak gula.



3. BANYAKKAN MINUM AIR MINERAL

- Walaupun anda tahu akan sentiasa keluar masuk ke dalam bilik air.
- Namun jika anda kurang minum dalam jangkamasa yang panjang boleh menyebabkan sembelit, gangguan pencernaan, dehidrasi, meningkatkan rasa lapar dan kulit kelihatan kusam.

Cara perbaiki :

- ✓ Letakkan satu liter air mineral di atas meja dan pastikan anda minum habis sebelum pulang dari tempat kerja.



4. ELAKKAN MAKAN BANYAK PADA HUJUNG MINGGU

- Mungkin anda terfikir untuk memberi ganjaran kepada diri selepas menjalani diet hampir seminggu.
- Makan sepuasnya pada hujung minggu bukanlah cara yang betul untuk diterapkan dalam program diet anda.

Cara perbaiki :

- ✓ Cari cara lain untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri.
- ✓ Lakukan rawatan di spa, membeli novel @ menonton wayang yang lebih menyenangkan sekaligus menjaga berat badan anda.

HIDUP SIHAT DI PEJABAT!!

PILIHAN SNEK SIHAT DI PEJABAT

1. APRIKOT KERING

- ✓ Buah ini kaya dengan nutrisi dan penuh vitamin, mineral dan enzim penting.
- ✓ Snek ini kaya dengan serat, beta karoten, vitamin A dan C, magnesium, zat besi, kalsium dan kaya dengan antioksidan dalam melindungi diri daripada melawan kanser prostat dan paru-paru.



2. EPAL

- ✓ Ia mengandungi vitamin dan mineral penting untuk tubuh, otak dan kesihatan jantung.
- ✓ Kandungan serat dapat membantu anda merasa lebih kenyang dan menahan daripada makan secara berlebihan.



3. YOGURT

- ✓ Snek ini rendah lemak dan kolesterol.
- ✓ Ia juga sumber vitamin B12, protein, potassium, zat besi dan sumber riboflavin, kalsium dan fosfor yang sangat baik.
- ✓ Pilihlah yogurt rendah lemak dan gula.



4. DARK CHOCOLATE

- ✓ *Dark Chocolate* dapat mengawal tekanan darah ketika stress.
- ✓ Dengan mengunyah coklat, ia dapat mengurangkan mood negatif sehingga anda boleh santai bersama-sama rakan sekerja.
- ✓ Pilih *Dark Chocolate* yang mengandungi 70% koko.



5. KRAKER

- ✓ Sangat praktis dan baik untuk perut.
- ✓ Banyak kraker diberi vitamin tambahan dan kalsium yang baik untuk tulang.
- ✓ Kandungan karbohidrat yang tinggi sangat sesuai untuk anda yang memerlukan banyak tenaga ketika kerja.
- ✓ Pilih kraker yang diperbuat dari gandum, mengandungi serat dan vitamin B.

6. ALMOND

- ✓ Sangat rendah kolesterol dan sodium
- ✓ Pastikan anda hanya mengambil 11 biji almond @ satu sudu makan walnut antara waktu sarapan dan makan tengahari.