



## Γραφείο!

Όταν δουλεύετε σε ένα

γραφείο, έχετε πάντα μια δικαιολογία για να μην γυμνάζεστε. Όμως, μπορείτε να κάνετε μερικά πράγματα ακόμα και στο γραφείο. Ποτέ μέχρι τώρα στην ιστορία της ανθρωπότητας, οι άνθρωποι δεν κάθονταν τόσο. Το να μην είναι κανείς ενεργός και να τρώει τόσο οδηγεί στην απόκτηση περιττού βάρους. Διαβάστε 15 τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χάσετε βάρος ενώ εργάζεστε.

1. Ο διαλογισμός για 5 λεπτά θα μειώσει το άγχος σας. Απλά κλείστε τα μάτια σας για πέντε λεπτά και αναπνεύστε.
2. Τραβήξτε μια selfie! Σύμφωνα με έρευνες το να βλέπετε φωτογραφίες σας συχνά, σας οδηγεί να ζυγίζεστε πιο συχνά ώστε να ελέγχετε το βάρος σας.
3. Όταν είστε μόνος στο γραφείο κάντε μερικές γρήγορες ασκήσεις με τη βοήθεια της καρέκλας σας.
4. Τεντωθείτε. Το να είστε καθισμένοι τόσες ώρες δεν είναι ότι το καλύτερο. Σηκωθείτε για λίγο και κάντε λίγες διατάσεις.
5. Αν θέλετε κάτι πιο δύσκολο βάλτε τα χέρια στο γραφείο και απομακρύνετε τα πόδια σας κάνοντας έτσι μερικά push ups.
6. Βγείτε για έναν περίπατο. Θα καθαρίσετε το κεφάλι σας και θα ασκηθείτε.

7. Πιείτε πράσινο τσάι. Βοηθά τον μεταβολισμό σας.

8. Περνάμε πολύ ώρα μπροστά από τον υπολογιστή. Όταν φάτε το μεσημεριανό σας μην το κάνετε μπροστά από τον υπολογιστή σας.

9. Μην χρησιμοποιείτε το ασανσέρ. Οι σκάλες είναι η καλύτερη γυμναστική.



10. Φτιάξτε το φαγητό σας από το σπίτι. Αντί να παραγγέλνετε από έξω, επιλέξτε κάτι πιο υγιεινό από το σπίτι.

11. Μην επιλέγετε αναψυκτικά με ζάχαρη, πιείτε νερό. Τουλάχιστον 8 ποτήρια την ημέρα.

12. Μην ξεχνάτε τα σνακ, επιλέξτε φρούτα, τα μούρα είναι η καλύτερη επιλογή.

13. Το να είστε όλη μέρα σε ένα γραφείο δεν σας βοηθά να χάσετε βάρος. Ο ήλιος είναι σημαντικός και συμβάλει στην υγεία σας. Για πέντε λεπτά βγείτε από το γραφείο για να απολαύσετε την ηλιοφάνεια, να συγκεντρώσετε βιταμίνη D και να μην νιώθετε κατάθλιψη!

14. Ενυδατωθείτε. Πριν το φαγητό πιείτε νερό, έτσι θα φάτε λιγότερο και θα μείνετε ενυδατωμένοι.

15. Οι μυς χρειάζονται κίνηση. Να σηκώνεστε σε τακτά χρονικά διαστήματα από το γραφείο και τον υπολογιστή σας έτσι ώστε το σώμα σας να μην πιάνετε.

**Πηγή:** [blog.nowdoctor.gr](http://blog.nowdoctor.gr)