



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İŞİNİZ SİZİ ŞİŞMANLATIYOR MU?

İşiniz size para ve statü kazandırabilir. Ama aynı zamanda kilo da... işte, hem işinizi görmenizi hem de formda kalmanızı sağlayacak bazı öneriler.

İşinizi çok seviyor olabilirsiniz. İşiniz gereği sık sık seyahate çıkabilir, vardiyalı çalışabilir ya da bütün gün bilgisayar başında oturabilirsiniz. Farkında mısınız bilmiyoruz ama, mesleğiniz ne olursa olsun ortada bir gerçek var: İşiniz yeme alışkanlıklarınızı bozuyor. Zaten birçok insan işleri dolayısıyla rejimlerini düzenli bir şekilde devam ettiremediklerini söylerken, kilo almalarına da asıl sebep olarak işlerini gösteriyorlar. Düşünün ki bütün gün boyunca yiyeceklerle çevrili bir pastanede çalışıyorsunuz; kek ve pastalar pişiriyor, kışkırtıcı yiyeceklerle uğraşıyorsunuz. Kuşkusuz öyle bir ortamda çalışmak iradenizi zorladığından, felaket için uygun bir bahane sayılabilir. Sanmayın ki başı deritte olanlar sadece yemek işi ile uğraşanlar. Saat 9'dan 5'e tam gün bir işte çalışıyor olmanız da sizin tamamen tehlikeden uzak olduğunuz anlamına gelmiyor. Özellikle kahvaltıyı atlıyor ve gün boyunca idare etmesi için yüksek kalorili abur cuburdan medet umuyorsanız, kalori yakmanız oldukça güç hale geliyor.

Bununla birlikte ofis çalışanları için pek çok kışkırtmaların var olduğunu unutmamak gerekiyor. Gün boyu alınabilecek içecekler ve şekerli çerezler, yakınlardaki pastaneler ve doğum günü olan ofis arkadaşlarının ikram ettiği pasta dilimleri kişiyi kilo almaya zorluyor.

Tabii ki sadece tüm gün masa başı mesaisi olanlar kilo almaktan şikayetçi değiller. Sık sık seyahat etmek durumunda - olan kişileri de şişmanlama riski bekliyor. Nasıl mı? Mola verilen yerlerde yenilen ayaküstü yemekler, can sıkıntısı çekmemek için yol boyunca atıştırılan çerezler, şekerler tehlike sayılmaz mı? Ancak eğer kilo vermeye kararlıysanız, işiniz ne olursa olsun, diyetinizi başarıyla uygulayabileceğiniz yollar bulunuyor. İşin sırrı günde 3 öğünü kapsayan bir yemek çizelgesi edinebilmekte yatıyor. İşyerinde yemek arası verebileceğiniz saatleri düzenlemekte yarar olduğunu unutmayın. Öğünleri kaçırmaya başlar ve abur cubura kayarsanız, aldığınız kalorileri kontrol etmekte zorlanırsınız. Özetle, biraz zahmet ve planlama gerekirse de sonunda ödülünüzün ince ve alımlı bir beden olacağını aklınızdan çıkarmayın.

### ÖNERİLER

- 1) Yemeğinizi evden götürün. Böylelikle ne yiyeceğinizi ve kaç kalori alacağınızı bilirsiniz.
- 2) Karnınızın ne zaman zil çalacağını önceden kestirin ve bu durumlar için uygun az kalorili birşeyleri elinizin altında bulundurun.
- 3) Öğlen vakti işinize ara verin. Eğer bütün gün masa başında oturuyorsanız, dışarı yürüyüşe çıkan. Böylece hem temiz hava almış, hem de egzersiz yapmış olursunuz.
- 4) Kantinde, restoranda veya cafede yiyecekmeniz mönüye dikkat edin. Kalori listenizi hep yanınızda taşıyın. Böylelikle yediklerinizin kalorisini hesaplayabilirsiniz.
- 5) Eğer mideniz zil çalıyor ve de öğle yemeğine saatler varsa, bir şey yemeden önce bir iş yapın, sonra bir işi daha tamamlayın. Öğle vaktinin geliverdiğini hemen göreceksiniz.
- 6) Eğer seçeneğiniz yoksa, yemenin keyfini çıkartın. Fakat en kısa zamanda sağlıklı beslenmenize dönünün. Bunu rejiminizi bozmak için özür saymayın.