

boost! & moi



Repas express, les pièges à éviter !



Une pile de dossiers vous attend sur votre bureau, pas le temps pour une pause déjeuner qui s'éternise ?

Quoi qu'il arrive, ne faites pas l'impasse, ou les kilos superflus vous attendront au tournant !

Que vous soyez en repas d'affaires ou au restaurant d'entreprise, adoptez les bons réflexes... sélectionnez ! Manger équilibré même sur le pouce n'est pas mission impossible !

Déclinez poliment les apéritifs alcoolisés, un bon jus de tomate vous distinguera tout en étant bénéfique sur le plan de la santé. Les crudités sont une source de fibres et de vitamines qui vous caleront jusqu'au dîner. Choisissez un plat de viande ou de poisson sans sauce accompagné de légumes et féculents nature. Si un sandwich vous tente, le « dinde-crudités » sans mayonnaise évidemment sera parfait. Dans l'idéal, optez pour un laitage et/ou un fruit en dessert. Et que l'eau coule à flots !

DÉTENDEZ-VOUS ! LE REPAS EST UN MOMENT PRIVILÉGIÉ QU'IL EST BON DE SAVOIR APPRÉCIER, AUSSI COURT SOIT-IL.

Sur le pouce