

Bądź panem własnego... odżywiania!

Od jakiego czasu każdy z nas jest wręcz bombardowany informacjami o zdrowym odżywianiu. Jednym z jego podstawowych założeń jest regularne spożywanie posiłków, najlepiej codziennie o tych samych porach. Łatwo powiedzieć, trudniej jednak wykonać... Szczególnie, gdy przynajmniej 8 godzin dziennie spędza się w pracy, i to nie zależy od tego czy pracujemy za biurkiem, fizycznie czy na przykład jako kierowca. Jest jednak sposób, by sobie z tym poradzić. Jaki? Zabieranie do pracy przygotowanego w domu jedzenia!

Rozwiązanie idealne pod każdym względem

Tak, tak, to rozwiązanie ma właściwie same korzyści. Po pierwsze bierzesz z domu zawsze to, na co masz ochotę, świeże, pyszne i takie jak lubisz. Dodatkowo sam decydujesz o tym, kiedy spożyjesz posiłek, więc już nie musisz układać swojego harmonogramu na przykład pod pobliską knajpkę serwującą lunchy. Po drugie oszczędzasz pieniądze i czas. Lunch na mieście to spory wydatek, a przygotowanie posiłku w domu jest znacznie tańsze, szczególnie, że można go zrobić od razu na kilka dni. Do tego oszczędzasz czas i swoje nerwy w pracy - nie musisz stać już w kolejce po jedzenie i denerwować się, że Twoja przerwa zaraz się kończy. Sam decydujesz kiedy zrobisz sobie chwilę wolnego, a podgrzanie wcześniej przygotowanego jedzenia w biurowym piekarniku czy mikrofalówce nie zajmie więcej niż parę chwil. Po trzecie wreszcie jest to świetna motywacja do nauki czy podszkolenia się w sztuce kulinarnej.

Ty Tu Urządzisz

Lunchowe pudełko nie jedno ma imię?

<http://tytuurzadzisz.pl>

Teraz pozostaje tylko pytanie jak nasze domowe smaki przetransportować do pracy. Tu na scenę wchodzi lunchowe pudełko dostępne w sklepach IKEA. Znajdziesz w nich rozwiązania, które pozwolą Ci zabrać z domu na przykład zupę, sałatkę, makaron, kanapkę, czyli po prostu wszystko, na co tylko masz ochotę.

Klasyczne pudełko z serii KULLAR będąc IKEA 365+ to świetne rozwiązanie do przenoszenia danego typu makaron, gulasz czy ryż z dodatkami. Oba wyposażone są w szczelne zamknięcia, które zapobiegają otwarciu i wylaniu zawartości. Do tego można je podgrzewać w mikrofalówce, łatwo je umyć, a skądane jedno w drugie zajmują niewiele miejsca w kuchennej szafce. Co ważne pudełko z serii IKEA 365+ występuje w różnych rozmiarach, więc ich wielkość można dostosować do konkretnego dania.

Jeśli zamierzasz wziąć ze sobą lunch składający się na przykład z dania głównego oraz jakiegoś dodatku, powinieneś zwrócić uwagę na pudełko z serii FESTMÅLTID, występujące w dwóch rozmiarach. Mniejsze posiada dwie przegródki, większe natomiast trzy, przez co Twój obiad nie wymieszają się w drodze do pracy. A jeśli chciałbyś wziąć ze sobą sałatkę, to idealne posłuży w tym celu pudełko z serii BLANDNING. Posiada ono specjalny pojemnik na sos oraz plastikowy widelec i nóż, przez co można je skosztować prosto z pudełka.

A co, jeśli jesteś fanem zup czy kremów? Nie ma problemu. Wybierz termos na żywność z serii EFTERFRÅGAD. Dzięki szerokiemu otworowi termos łatwo napełnia się jedzeniem oraz równie łatwo się z niego je, a pokrycie ze stali czyni go odpornym na uderzenia.

Ty Tu Urządzisz

Przynoszenie domowego jedzenia do pracy może wydawać się początkowo pomysłem co najmniej nietrafionym. Warto jednak zaryzykować i przełamać swoje przyzwyczajenia, bo to rozwiązanie może przynieść wiele korzyści – oszczędzisz dzięki temu czas i pieniądze, a także będziesz jadł zdrowo i to, na co masz ochotę. Niby taka niewielka decyzja, a jak dużo może zmienić, prawda?