

Non sottovalutare la pausa-pranzo

Per il benessere dell'intestino può aiutare Yovis Regola

Ssecondo una recente stima condotta da FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi) sono circa 12 milioni gli italiani che mangiano fuori casa per motivi di lavoro e di questi circa 300mila consumano il pranzo che si sono portati da casa direttamente in ufficio, davanti alla scrivania.

Non tutti possono infatti concedersi un doppio viaggio a casa e si devono accontentare di un pasto frettoso davanti al computer, senza l'opportunità di usufruire della mensa aziendale o di fare un salto al bar più vicino.

Ma, che si faccia al bar o in ufficio, una cosa è certa: la pausa pranzo non va sottovalutata e rappresenta uno spartiacque fondamentale nella giornata, un momento di ricarica non solo per la mente, ma soprattutto per il corpo.

Alcuni rapidi consigli per chi sceglie di passarla in ufficio:

- rilassarsi e soprattutto accomodarsi a un tavolo (possibilmente cambiando la scrivania);
- masticare con calma;
- concentrarsi sull'atto del mangiare;
- condividere il pasto insieme a un collega, apparecchiando la tavola fingendo di essere a casa;
- evitare di parlare di lavoro.

Mangiare in fretta però impone determinate rinunce: se il tempo a disposizione è poco, la tendenza è a ricorrere ad alimenti che non richiedono impegno per essere preparati e consumati. Cibi troppo calorici e pieni di grassi e bibite gassate possono restare sullo stomaco, se ingurgitati in tempi rapidi.

Per assicurarsi quindi il regolare transito intestinale può essere utile integrare la dieta con **Yovis Regola**, l'integratore a doppia azione benefica sull'intestino grazie alla sinergia di fibre (fruttoligosaccaridi a catena corta), che favoriscono il transito intestinale liberando da senso di costipazione e gonfiore, e fermenti lattici BB 12, che favoriscono il riequilibrio della flora batterica intestinale.

