

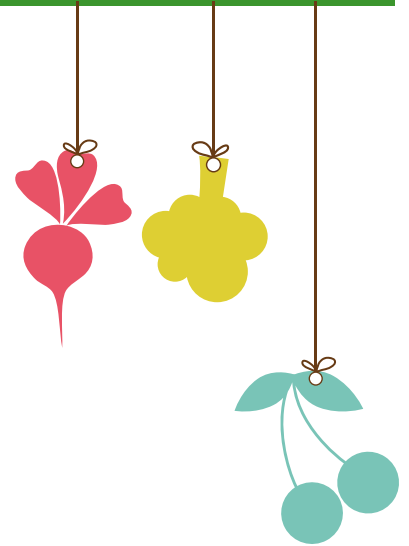


# TICKET NEWS

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ NEWSLETTER ΓΙΑ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΙΑΤΑΚΤΙΚΩΝ



Special  
Edition



## Υγιεινή διατροφή θα πει... καλύτερη ζωή!

Στις μέρες που ζούμε, έρευνες έχουν αποδείξει την τεράστια σημασία που έχει το να τρώμε σωστά, ειδικά στην εργασία μας, όπου περνάμε ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς μας. Είναι ζήτημα όχι μόνο υγείας, αλλά και ψυχοσωματικής ευεξίας!

Γι' αυτό, η Edenred και τα Ticket Restaurant®, στο πλαίσιο της εταιρικής κοινωνικής ευθύνης της εταιρίας, ξεκινούν μια νέα, μεγάλη καμπάνια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης, με την ονομασία «be healthy», με σκοπό να αλλάξουν προς το καλύτερο τις διατροφικές συνήθειες και κατ' επέκταση την κάθε μέρα των εργαζομένων. Έτσι, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, μέσα από ειδική αρθρογραφία, επικοινωνία με τον κόσμο, προτεινόμενα μενού και χρήσιμες συμβουλές, τα Ticket Restaurant® θα σας ενημερώνουν για την αξία της υγιεινής διατροφής και θα σας δείξουν πώς μέσα από μικρές αποφάσεις και ξεκινήματα έρχονται οι μεγάλες αλλαγές.

Σύμμαχός μας σε αυτή τη μεγάλη προσπάθεια η διατροφολόγος μας, κα Βίκυ Παπαβασιλείου. Μείνετε, λοιπόν, συντονισμένοι στα νέα και τις ενέργειες των Ticket Restaurant® και είναι σίγουρο ότι θα βγείτε κερδισμένοι!

Με εκτίμηση

Η ομάδα της Edenred



**be healthy**  
by Ticket Restaurant®

## Ένα νέο ξεκίνημα!

Πρόκειται πλέον για μια πραγματικότητα το γεγονός ότι όλο και περισσότερο χρόνο καθημερινά περνάμε στο γραφείο μας ή στην εργασία μας. Το οκτώωρο της εργασίας αντιπροσωπεύει το 1/3 της ημέρας. Και αν σε αυτό προσθέσουμε τον χρόνο μετακίνησης προς και από αυτή, τότε σχεδόν το μισό της μέρας μας βρισκόμαστε εκτός σπιτιού. Αν σε αυτό συνεκτιμήσουμε το γεγονός ότι πολλοί εργαζόμενοι ακολουθούν κυκλικό ή και σπαστό ωράριο με βάρδιες, το θέμα του φαγητού μοιάζει μάλλον με γρίφο για δυνατούς λύτες.

Επίσης, είναι γνωστό ότι στις μέρες μας είναι όλο και πιο σπάνιο το να καταφέρει κάποιος να τρώει τα γεύματά του με την ησυχία του, στο σπίτι του και σε σταθερές ώρες. Οι περισσότεροι εργαζόμενοι αναγκάζονται να μένουν νηστικοί για πολλές ώρες, να τρώνε μια φορά την ημέρα και αργά το βράδυ και να καταναλώνουν πολλά έτοιμα γεύματα απ' έξω. Τα γεύματα αυτά συνήθως είναι πλούσια σε λιπαρά και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Αυτό οδηγεί σε απώλεια της ενέργειας (ζωτικότητας) και των αμυνών του οργανισμού, σε προσθήκη βάρους, σε κακή ψυχολογική κατάσταση αλλά και κατάσταση υγείας.

Πρέπει να καταλάβουμε επιτέλους ότι το σώμα μας για να λειτουργήσει σωστά έχει ανάγκη από την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά όλη την ημέρα και όχι μια φορά την ημέρα. Ωστόσο με λίγη προσπάθεια και θέληση ο εργαζόμενος μπορεί να έχει μια καλή διατροφή.

Όλοι έχουμε συνήθειες που δύσκολα τις αλλάζουμε. Δίνουν δομή κι όρια στις ζωές μας και μας βοηθούν να νιώσουμε ήρεμοι και ασφαλείς. Όμως, όσο δυνατή κι αν είναι μια συνήθεια δεν σημαίνει ότι είναι και άτρωτη.

Το θέμα είναι να κατηγοριοποιήσουμε όλες αυτές τις συνήθειές μας, σε αυτές που μας ωφελούν και για ποιους λόγους και σε αυτές που είναι αντικειμενικά κι αποδεδειγμένα επιβλαβείς και εν συνεχεία να προσπαθήσουμε να περιορίσουμε τις κακές και να αυξήσουμε τις καλές, σε όλους τους τομείς της ζωής μας και βέβαια και στη διατροφή! Το ταξίδι αυτών των αλλαγών ίσως πάρει χρόνο, ίσως χρειαστείτε βοήθεια ειδικών (Ψυχολόγου ή Διαιτολόγου ή και των δύο), ίσως σας φανεί απλό, ίσως ακατόρθωτο, αν όμως φτάσετε στον προορισμό σας, σίγουρα θα δικαιωθείτε.



«Όντας υπέρμαχος της σωστής διατροφής θα είμαι μαζί σας για να μοιραστώ διατροφικές συμβουλές, νέα και οδηγίες που συμβάλλουν σ' έναν ισορροπημένο και σύγχρονο τρόπο διατροφής. Αν, λοιπόν, ενδιαφέρεσαι για την υγεία αλλά και την ψυχοσωματική σου ευεξία και πιστεύεις ότι από μικρά ξεκινήματα έρχονται οι μεγάλες αλλαγές, τότε είσαι στο σωστό μέρος».

Βίκυ Παπαβασιλείου  
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



Q&A

Ρωτήστε τη διατροφολόγο μας!

Στείλτε μας e-mail στο [BeHealthy-gr@edenred.com](mailto:BeHealthy-gr@edenred.com) και η διατροφολόγος μας κάθε μήνα θα απαντάει στις διατροφικές σας απορίες.

Βρείτε τις απαντήσεις στο e-mail σας ή συγκεντρωμένες στην ιστοσελίδα της Edenred.



be healthy  
by Ticket Restaurant®