

THE IMPORTANCE OF HEALTHY EATING TO AVOID DROWSINESS AND FATIGUE IN THE OFFICE

L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION SAINE AFIN D'ÉVITER SOMNOLENCE ET FATIGUE AU BUREAU



It's time to review what we have to bring to our body so that it works optimally!

Neurotransmitters are chemical elements in charge of the transport of messages. These messages, called 'nerve impulses', are responsible for the activity of our body, our mood and strongly influence our state of fatigue.

Diet plays a key role in rebalancing the production of these neurotransmitters such as serotonin, adrenaline, dopamine and melatonin by providing nerve cells with the right micronutrients at the right time of day.

Let's get all the energy needed to keep smiling all day long.

Il est temps de revoir ce que nous devons apporter à notre corps afin que celui-ci fonctionne de manière optimale !

Les neurotransmetteurs sont des éléments chimiques en charge du transport des messages. Ce message, appelé influx nerveux, est le responsable de l'activité de notre corps, de notre humeur et influence fortement notre état de fatigue.

L'alimentation joue un rôle déterminant pour rééquilibrer la production de ces neurotransmetteurs telles que la sérotonine, l'adrénaline, la dopamine, ou encore la mélatonine en apportant aux cellules nerveuses les bons micronutriments au bon moment de la journée.

Why have breakfast?

- It provides the body with a quarter of the energy requirements it will need throughout the day.
- It is essential because it helps your body recover after a long night-time 'fast'.
- It helps energize the muscles and brain
- it provides the body with the nutrients it needs to perform daily mental or physical tasks.
- It is crucial for the growth of our children.

Example of a balanced breakfast:

- A dairy product or boiled egg (provides protein and calcium)
- Cereal or a piece of fruit (brings vitamins)
- A hot drink, water (to rehydrate your body and boost digestion)

Récupérons toute l'énergie nécessaire pour garder la pêche tout au long de la journée.

Pourquoi prendre un petit-déjeuner ?

- Il apporte au corps un quart des besoins énergétique dont il aura besoin au cours de la journée.
 - Il est essentiel car il permet de récupérer après un long « jeûne » qu'est la nuit.
 - Il permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie :
- il apporte au corps les éléments nutritifs nécessaires pour la réalisation de ses tâches quotidiennes mentales ou physiques.

Nowadays more than 33% of women have become used to bringing their home-made lunch to work! While many men take a more pragmatic approach and look for the sandwich on the corner.

What is the right balance of lunch to satisfy your hunger and regain energy to stay wide awake in the afternoon?

- The options available are varied and tasty.
- A source of protein (white meat, fish, eggs and dairy products)
 - Fibre (legumes and some pseudocereals)
 - Starchy foods (bread, pasta, rice) sparingly

Quel est le bon équilibre du repas de midi pour se rassasier, reprendre de l'énergie tout en restant bien éveillé l'après-midi ? Les options disponibles sont variées et savoureuses.

- Une source de protéine (Les viandes blanches, les poissons, les œufs et les produits laitiers,)
- Des fibres (légumineuses et certaines pseudo-céréales)
- Les féculents (pain, pâtes, riz, ...) avec parcimonie

Le déjeuner doit être suffisamment riche

• Il est capital pour nos enfants qui sont en pleine croissance.

Exemple de petit-déjeuner équilibré :

- Un produit laitier ou œuf à la coque (apporte des protéines et du calcium)
- Une céréale ou un fruit (apporte des vitamines)
- Une boisson chaude, de l'eau, ... (permet de réhydrater votre corp et dynamiser la digestion)

Aujourd'hui plus de 33% des femmes ont l'habitude d'emporter leur déjeuner home-made au travail ! Tandis que beaucoup d'hommes vont de manière pragmatique, chercher le sandwich du coin.

Lunch should be rich enough to keep you going until the end of the day.

Several studies conducted on healthy men in waking hours, without previous sleep deprivation, clearly indicate that the absorption of carbohydrates increases, within 30 to 60 minutes after ingestion, the tendency to drowsiness.

'Skipping lunch will only make you tired and increase your appetite later.'
'Eat to exist, eat to perform!'

Put in place a physiologically adequate nutritional strategy and adopt good habits to perform all day long!

Many thanks to Isabelle Marchal

BePerform.be

pour vous permettre de tenir jusqu'à la fin de la journée.

Plusieurs études menées sur l'homme sain en période d'éveil, sans privation antérieure de sommeil, indiquent clairement que l'absorption de glucides augmente, dans un délai de 30 à 60 minutes après l'ingestion, la tendance à la somnolence.

Mettez en place une stratégie nutritionnelle physiologiquement adéquate et adoptez de bonnes habitudes afin de performer toute la journée !

Merci à Isabelle Marchal

BePerform.be