Back to work - Parola d’ordine: healthy food

pasta-acciughe-b675ca2b

Dopo le cene in riva al mare e le tanto meritate trasgressioni a tavola, terminate le vacanze è tempo di ritornare alla vita di tutti i giorni, di rimettersi in forma e affrontare con il giusto slancio ed equilibrio il ritorno al lavoro. Ora per far tutto ciò, c’è un alleato in più, che consente di mangiare in modo sano, equilibrato, senza perdere il gusto e senza fare troppa fatica ai fornelli. Si chiama Deliveroo!

Deliveroo, il servizio di food delivery attivo a Milano, Roma, Firenze, Torino, Bologna, Verona, Monza e Piacenza, si è rivolto Giorgio Donegani, nutrizionista e consulente per l’alimentazione, per dare alcuni suggerimenti utili su come tornare in forma seguendo un regime alimentare equilibrato e salutare con l’indicazione di alimenti e piatti da scegliere utilizzando il food delivery.



Su Deliveroo sono oltre 220 i ristoranti che offrono cibo healthy, trend in continua crescita anche nel consumo a domicilio, testimoniato dai numeri registrati. Da inizio anno infatti sono cresciuti del 36% (percentuale che sale al 394% in rapporto allo stesso periodo di tempo dello scorso anno) i consumi di cibi salutari come centrifugati, piatti a base di frutta e verdura, legumi, carni bianche, pesce, in modo particolare a Milano e Roma, città che si dimostrano essere molto sensibili e attente sul tema e che vantano la più ampia offerta di ristoranti in tema.

“Crescono gli ordini ci cibi healthy e siamo piacevolmente colpiti dal fatto che un servizio come Deliveroo, venga sempre più percepito come un’opportunità non solo per mangiare qualcosa di goloso, sfizioso o che non si prepara abitualmente tra i fornelli di casa, ma anche per assaporare piatti gustosi e sani, attenti ai principi di una sana e corretta alimentazione”, afferma **Matteo Sarzana**, General Manager di Deliveroo Italy.

“Per ricominciare per prima cosa è necessario ritrovare dei ritmi che permettano di accordare felicemente le esigenze del lavoro e della scuola con quelle del fisico a partire dalla prima colazione che resta fondamentale. Corpo e mente devono essere sostenuti subito, all’inizio della giornata, con un vero e proprio pasto che compensi il digiuno notturno e aiuti a rilassare lo spirito. Senza dimenticare che non è solo la nostalgia delle vacanze a rendere difficile il back to work: mancanza di entusiasmo, stanchezza e difficoltà digestive sono anche una naturale conseguenza dell’approssimarsi dell’autunno”, commenta il Dott. Giorgio Donegani .

Ecco di seguito in breve alcuni dei consigli del dott. Giorgio Donegani, che potrete approfondire nella scheda in allegato:

1) Per prolungare l’effetto vacanza: acqua – pomodoro – frutti di bosco

Per mantenere a lungo la tintarella e un aspetto tonico, la parola d'ordine è "idratazione".

2) Per affrontare una riunione impegnativa: cioccolato - frutta essiccata

Per prepararsi agli impegni di lavoro, niente di meglio di qualche dolce coccola.

3) Per affrontare un viaggio di lavoro: noci - banane - prosciutto

Una provvista di energia pronta all’uso è sempre raccomandabile, senza dimenticare poi ciò che serve per ristorarsi all’arrivo.

4) Per riprendere i giusti ritmi di sonno/veglia: avena - cipolla

Se la vacanza è stata vissuta nel segno della notte, è possibile che la ripresa ponga anche qualche problema nel riassestarsi dei ritmi di sonno e veglia. Meglio cibi che aiutino a regolare il sonno e facilitare la ripresa dei giusti ritmi.

5) Per evitare la depressione post vacanze: pesce azzurro - peperoncino

Se è l’umore grigio il maggior problema da affrontare con la ripresa, allora conviene puntare su alcuni cibi che, lo dimostra la scienza, agiscono direttamente sul nostro sistema nervoso.

Ecco alcuni ristoranti presenti su Deliveroo da cui poter ordiare cibi e piatti healty ideali per il rientro al lavoro:

- Ginger – Sapori e salute

- Tiami

- Naturale