KEEP WALKING

DIAGEO

BAR ACADEMY

RAISE THE BAR

DIAGEO BAR ACADEMY

Conselhos especializados de Kirsten Brooks de "Eat you to Health" e Camille Vidal de La Maison Wellness sobre como viver de forma sustentável e manter um estilo de vida saudável como bartender.

KEEP WALKING

DICAS DE ALIMENTAÇÃO DE *Kirsten*

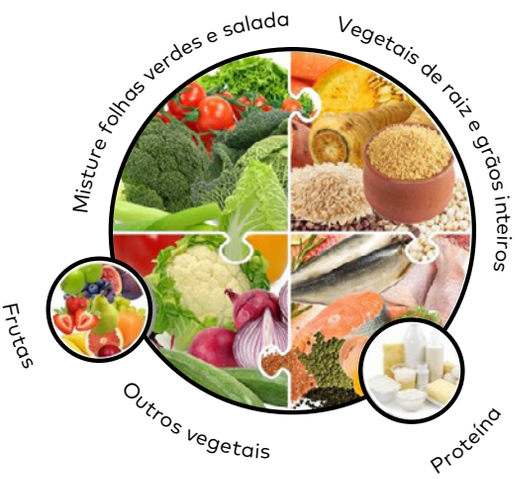
LISTA DE COMPRAS RECOMENDADA

Iogurte Kefir Natural	Ovos	Brócolis	Couve
Aveia	Peito de frango ou tofu	Pimentas	Lentilhas
Bagas	Arroz integral	Batata Doce	Feijões
Maçãs	Quinoa	Folhas de salada	Alho

PLANEJAMENTO DE REFEIÇÕES

Quando possível, tente equilibrar suas refeições para incluir mais vegetais, além de ter um pouco de proteína como feijão, lentilha e ovos.

Além disso, não se esqueça de preparar sanduíches ou lanches saudáveis!



DICAS DE *Camille* PARA ALONGAR SEUS MÚSCULOS

A POSTURA GATO SENTADO

Sente-se com as pernas cruzadas e coloque as mãos confortavelmente sobre os joelhos. Inspire pelo nariz, alargue as clavículas, abra o peito, leve o coração para a frente, criando uma leve flexão na coluna.

A POSTURA DO GIRO

Coloque a mão direita no joelho oposto e a mão esquerda confortavelmente atrás de você.
A inalação alonga sua coluna. Sente-se direito. Expire e vire o meio das costas.

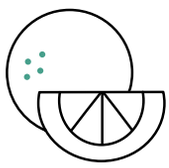
PERNAS PARA CIMA

Posicione os quadris o mais próximo possível da parede, afaste as pernas ao longo da parede. Seu corpo ficará em forma de L, estenda os braços para cima ou para os lados em forma de T. Dobre os pés para uma postura mais ativa ou apenas relaxe.

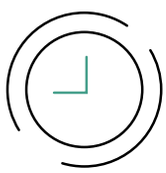
KEEP WALKING

DICAS CHAVE

- Opte por carboidratos de liberação lenta que fornecem energia sustentável

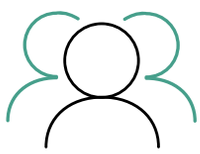


- Tenha lanches como laranjas, maçãs, frutas vermelhas ou amêndoas à mão e evite barras de alimentos "saudáveis"



- Faça refeições regulares em horários determinados, pois se você trabalhar em horários diferentes, isso ajudará seu corpo a gerar certos hábitos e reduzir o estresse

- Dê a si mesmo espaço e tempo para se desconectar e ficar calmo. Permita-se tempo para aceitar e processar emoções em vez disso para suprimi-los



- Fique em contato com a comunidade e com os amigos, pois você pode se sentir solitário, especialmente quando trabalha em turnos de longas horas

- Estabeleça metas fora do trabalho, isso significará ser mais ativo.