# Crudivore au bureau

Garder une **qualité de vie saine** dans son environnement socioprofessionnel n’est pas toujours aisé. Il faut noter que votre rendement au travail dépend fortement de votre cadre de vie personnel. Dans ces conditions, être un **crudivore au bureau** peut s’avérer un véritable défi. Pour faire face à ce challenge avec style, voici quelques conseils pour réussir.

# Quelques règles à observer au travail

Un bureau est souvent considéré à tort comme un simple lieu de travail. En effet, avec le temps, les collègues de travail finissent par former une famille où les habitudes de chacun sont scrutées à la loupe. Cela rend encore plus difficile la mise en place d’attitude alimentaire crudivore au travail. Lorsqu’on est dans ce cas, la solution n’est pas de s’enfermer dans un comportement buté, beaucoup de personnes jugent sans vraiment savoir, alors pour faire face au regard des autres collègues, n’hésitez pas à faire de la pédagogie.

Sans vouloir les pousser à faire comme vous, parlez-leur des points positifs du fait de **consommer exclusivement des fruits et des légumes au travail**. Expliquez-leur qu’il s’agit d’adopter une philosophie de vie basée sur l’alimentation pour **assainir son cadre de vie professionnel**. Vous aurez ainsi contribué à lever le voile sur un pan de votre régime alimentaire et l’ambiance n’en sera que plus détendue.

## Quelques astuces à utiliser pendant les pauses

Pour un **crudivore au bureau**, la pause est un moment important, c’est l’occasion de prendre un petit gouter et de se détendre. Mais les cantines dans les bureaux sont inadaptées à ce régime alimentaire. Votre gouter étant à base de **crudités**, opérer des choix stratégiques en optant pour les légumes et les fruits présents à la cantine. L’une des **habitudes de consommation** les plus recommandées pour un crudivore au bureau est de **faire des jus minute** grâce à un**mini blender**.

Cet appareil est un véritable atout, car il conserve la totalité des fibres et nutriments de vos crudités tout en éliminant les déchets. Ne soyez pas surpris que les résultats positifs de cette alimentation et les explications que vous aurez fournis pousseront vos collègues à vouloir gouter vos jus naturels. N’oubliez pas, le bio et le fait maison ont le vent en poupe depuis quelques années alors surfez sur cette vague positive. Cette manière de se nourrir passe aussi l’aménagement de votre espace de travail.

## L’aménagement de votre espace de travail

Être un **crudivore au bureau** est un mode de vie, par conséquent votre espace de travail doit refléter cette réalité. Vous devez donc l’aménager autant que possible pour qu’il devienne un cadre de vie sain. Pour renforcer cette perception des choses, l’une des astuces que vous devez absolument appliquer est la **méditation**. Il s’agit d’une réflexion approfondie sur des sujets que vous choisirez. Ces instants passés à se ressourcer seront aussi bénéfiques pour aider à évacuer le stress si vos collègues se montrent durs avec vous à cause de votre mode d’alimentation. Vous devez donc pouvoir vous donner les moyens de **méditer quelques minutes discrètement**.

Il vous suffit de penser à l’**aménagement de votre bureau**. Utilisez des **plantes vertes** pour vous isoler du reste de l’**open space**. Ainsi vous aurez l’impression d’être sur une **île déserte ou un jardin de fleur**, l’objectif est de ne jamais vous séparer de la nature. C’est connu, les plantes jouent un grand rôle dans notre vie en ce sens qu’elles purifient l’air, votre espace de travail n’en sera que plus sain.