8 alimentos que você deve evitar levar ao trabalho

Em empresas em que a cozinha (ou refeitório) é perto do ambiente de trabalho pode ser bem complicado, pois além dos cheiros há barulhos irritantes de louça sendo lavada ou talheres batendo que podem desviar o foco do trabalho dos colegas.

Em caso de dúvida sobre um alimento específico, deixe-o em casa e escolha algo que não incomode os outros com odores fortes ou muito característicos.

Cuidados redobrados – se você come em sua mesa de trabalho precisa estar ciente do que é ou não aceitável tá? Ok, isso limita você, mas é melhor do que criar um ambiente hostil.

Aqui estão alguns alimentos que você não deve (ou pelo menos

evite ao máximo) comer no escritório:

Peixe – não importa o quão delicioso, o cheiro é suficiente para fazer desistir. Seja proveniente dos odores flutuantes do micro-ondas ou do peixe frito do jantar da noite passada, não espere que seus colegas de escritório tolerem os fortes cheiros de peixe. Além disso, o cheiro pode persistir nas roupas muito depois que você terminar de comer.

Brócolis cozido – deixa um odor que pode fazer com que os lábios de seus colegas se curvem com nojo.

Repolho – você já entrou em uma casa onde o repolho estava cozinhando? Então, não precisa explicar. Não leve ao escritório e ponto.

Alimentos fermentados – qualquer coisa fermentada envia um odor que fará com que as pessoas que estão próximas corram em busca de cobertura.

Ovos – o cheiro permanece por muito tempo depois que já comeu. Coma seus ovos no café da manhã e traga outra coisa para o trabalho que não deixe um odor.

Fast-food – seus hambúrgueres favoritos com certeza têm um sabor bom enquanto você os come, mas o cheiro que permanece… bem, é uma história totalmente diferente. Quer você jogue suas embalagens de hambúrguer na lixeira ao lado da sua mesa ou leve-as para a grande lixeira na cozinha do escritório, o Fast food empesteia o escritório por dias.

Cebola e alho – não importa como você gosta de seus pratos temperados, deixe cebolas e alho fora de qualquer coisa que você planeja comer no escritório.

Queijo fedido – quando você leva um sanduíche ou salada para o trabalho e deseja queijo, escolha queijo prato, branco, cheddar ou provolone e esqueça gorgonzola e similares.

Ok, você vai ter que usar mais a imaginação – caprichar em saladas mais crocantes, pimentas (que não cheiram) e de repente, nessa busca vai até se alimentar de forma mais saudável e até perder peso… Será que não?

Afinal tem tanta coisa gostosa para escolher sem criar atritos que vale a pena tentar, não acha?