

秘书资格考试技巧心得：办公室白领女士保持身材的要领

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/246/2021_2022__E7_A7_98_

[E4_B9_A6_E8_B5_84_E6_c67_246326.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/246/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_B5_84_E6_c67_246326.htm) 办公室白领女士保持

身材的要领 肯定有人遇到这种情况：要赴午餐约会前发现，象样的衣服没有一件穿得上，才猛然醒觉 胖了不少。就

其原因，不外乎几种情形：在工作时穿著宽松罩衫，不时吃些小点心，给自己一些激励或安慰，一点没警觉。这时候终于明白“事态严重”，于是当机立断戒掉点心；或是有

了100test的年轻妈妈，每次总是迅雷不及掩耳地把孩子吃不完的零嘴点心“清掉”。好吃的东西近在咫尺，随手可及，

不少每天在家庭、工作与与孩子间疲于奔命的职业女性，就这样在纾解压力下增加了不想要的体重。职业女性很容易发福

，因为在工作时会因焦虑、无意识的吃喝，而增加多余的卡路里。而且活动的时间越来越少，想不胖都难。其实，事业

成功，身材可以不变形。以下就是几个让你工作时不找东西吃的点子：穿著正式服装。上班穿得像上班的样子，态度自然严谨，减少想吃零嘴的念头。西雅图华盛顿大学营养系主任杜诺斯基指出，宽大的休闲服或恤衫会让人心态懒散。如果上班有野餐的感觉，怎么会不想吃东西呢？写下每日工作计划。开始工作前，先把一天作息安排好，照表操作，就能使你专心工作，心无贰思。拟订每周烹调计划。要是把一周的烹调计划都订好，想要的都可期待，就不会情不自禁哪天中午想做什么甜汤或买个起士蛋糕来吃，又跳入陷阱。午餐外用。中午给自己找理由走出办公室，找点外务，或跟朋友约在某个情调不错的餐厅见面，换个环境，透透气。休息一

下。活动可以加速代谢，工作中要记得停下来休息，站起来动一动、走一走，伸展四肢筋骨，做几个深呼吸。工作区不放食物。要不受诱惑就斧底抽薪让食物远离工作禁区。多喝水，但别喝会增肥的果汁或汽水、可乐等碳酸类饮料。与其事后痛苦“补救”，跟自己的意志力对抗，不如未雨绸缪清除周遭的诱惑。加油吧. 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com