

Pen & breakfast

ארוחת הבוקר היא העסקית החדשה. באירופה מדובר בטרנד חזק שתופס תאוצה בשנים האחרונות.

קונספט זה הינו מהלך מתבקש בעולם העסקים המתפתח, ומשמש ככלי ניהולי אפקטיבי ומעט יוצא דופן לכל סוג פגישה, כשהוא מהווה למעשה סיבה להתחיל את יום העבודה שלא במשרד.

השילוב של סביבה אובייקטיבית לא מאיימת יחד עם אופציה למינגלינג עסקי, בתוספת ארוחה קלה וקפה – עושה טוב למנהלים מרובי פגישות בוקר.

לפעמים פשוט מתחשק לך לפתוח את היום במקום עם אווירה קצת אחרת מהמשרד, מקום בו לא שולט הפלורסנט, סביבך יש אנשים אחרים מאלו שתפגוש במהלך היום בהפסקות הקפה, והכי חשוב – להתפנק. לפי סבתא, ארוחת הבוקר היא החשובה ביותר, ולפי הגמרא מונעת כ- 80 סוגי מחלות. ארוחה זו שוברת את צום הלילה, מחדשת את מאגרי הגלוקוז שהתרוקנו ובכך מספקת לנו אנרגיה קריטית.

מחקרים על ארוחת הבוקר מצביעים על היתרונות הבאים:

- שיפור בהרגשה הכללית ובמצב הרוח (לרבות מניעת דיכאון)
- שיפור ביכולת הריכוז, הלמידה, הקריאה והזיכרון
- שיפור ביכולת פתרון בעיות וביצירתיות
- איזון התיאבון והכמיהה למתוק במהלך היום כולו
- זירוז קצב חילוף החומרים
- מניעת רעב חזק ופתאומי במהלך היום
- הגעה למשרד רק בשעה עשר.
- **בלי תירוצים, אבל עם סיבה טובה...**



* התוכן מוגש מטעם בנדיקט – מסעדת ארוחות הבוקר בעלת שילובי בוקר מקוריים, מרעננים, מגוונים ומפתיעים (זוכת פרסי האוכל והשתייה 2008 של Time Out בקטגוריית ארוחת הבוקר / בראנץ' הטובה ביותר בתל אביב).