

7 привычек бодрого утра



Сделать утро бодрым и продуктивным, помогут 7 полезных привычек!

А ещё, они снизят уровень стресса, нормализуют сон и в целом улучшат качество жизни.

Просыпаться в одно время

Просыпайтесь в одно и то же время, даже в выходные дни. Заранее определите, когда надо вставать, исходя из времени, которое вы тратите на утренние процедуры, сборы, дорогу. Привычка просыпаться в одно время, улучшает качество сна. Возможно, вам даже не понадобится в дальнейшем будильник, так как просыпаться будет гораздо легче. Помимо этого, вы будете чувствовать себя гораздо бодрее, некоторые даже отказываются от привычного утреннего кофе.

Проводить утро без гаджетов

Ученые из института IDC Research (Великобритания) выяснили, что 80% пользователей смартфонов проверяют свои мобильные устройства в течение 15 минут после пробуждения - и это большая ошибка. Во-первых, открывая телефон сразу после пробуждения, вы сталкиваетесь с большим потоком информации, новостей, задач,

сообщений и другими стимулами, которые могут привести к стрессу и беспокойству. Во-вторых велика вероятность потратить драгоценное время на соцсети и новости в ущерб завтраку и утренним процедурам. Десять минут в интернете с легкостью превращаются в тридцать и даже в час потерянного времени.

Умываться

Умойтесь — это поможет проснуться. Старайтесь не пропускать чистку зубов, даже если очень спешите или считаете, что зубы чистые. Чистка зубов сводит к минимуму количество бактерий, обитающих в зубном налёте и в полости рта. Именно эти микробы - причина неприятного запаха изо рта и в конечном итоге вызывают кариес. Чистка зубов и использование зубной нити помогает предупредить заболевание десен.

Делать зарядку

Утренняя тренировка приносит много преимуществ, которых не получить ни в какое другое время дня. Во время физических упражнений вырабатываются эндорфины или гормоны счастья, что особенно важно по утрам для обеспечения стрессоустойчивости в течение дня.

Не обязательно идти в тренажёрный зал, упражнения можно делать дома. Даже легкая гимнастика, упражнения на растяжку подарят заряд бодрости.

Выпить стакан воды

Большинство людей хотят пить после пробуждения. Лучше всего утолить жажду простой водой. Стакан чистой воды натощак включает пищеварительную систему и активизирует метаболизм.

Кроме того, важно пить в течение дня. Сколько? 43 мл на 1 кг массы тела. Кофе и чай не в счёт.

Позавтракать

Первый приём пищи влияет на контроль веса, кардио-метаболические факторы риска. Уровень стресса и депрессии ниже у тех людей, кто по утрам не пренебрегает завтраком. Но мало, чтобы завтрак просто был, важно, чтобы он был правильным.

Секрет здорового завтрака - цельное зерно (цельнозерновой хлеб, каша), белок (нежирное мясо, бобовые, орехи), нежирные молочные продукты (творог, молоко, натуральные сыры), обязательно фрукты и овощи.

Сложные углеводы, клетчатка, белок и небольшое количество жиров - комбинация, которая приносит пользу для здоровья и помогает быть сытым в течение нескольких часов.

Планировать свой день

Кроме рабочих дел включите в свой график прогулку, можно пройтись до работы пешком, если расстояние позволяет отказаться от транспорта. Включите в рабочий график физкультминутки или просто небольшие паузы, чтобы отдохнуть от компьютера, сменить позу, походить.

Вы можете добавить свои полезные привычки, например утреннюю пробежку, 50 приседаний, тарелку зелёного салата. Начните день с бодрого утра и позитивный настрой сохранится до самого вечера!