



СЕМЬ ПРИВЫЧЕК БОДРОГО УТРА

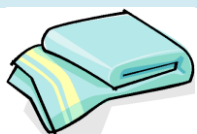
Сделать утро бодрым и продуктивным помогут 7 полезных привычек!
А ещё они снизят уровень стресса, нормализуют сон
и в целом улучшат качество жизни.



Просыпайтесь в одно и то же время, даже в выходные дни. Заранее определите, когда надо вставать, чтобы хватило времени на утренние процедуры, завтрак, сборы, дорогу. Просыпаясь в одно и то же время, вы будете чувствовать себя бодрее, и будильник со временем вам будет не нужен.



Проводить утро без гаджетов. Во-первых, сразу после пробуждения, открывая телефон, вы сталкиваетесь с большим потоком новостей, информации, сообщений, которые могут привести к стрессу и беспокойству. Во-вторых, потратив время на соцсети, вы не успеете позавтракать, собраться без суеты, а десять минут в интернете превращаются в тридцать и даже час потерянного времени.



Умойтесь, примите душ – это поможет проснуться. Обязательно почистите зубы. Микробы, находящиеся в зубном налёте – причина неприятного запаха изо рта и развития кариеса.



Утренняя зарядка приносит много преимуществ, которые 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.



Выпейте стакан чистой воды утром натощак для включения пищеварительной системы и активизации метаболизма. Кроме того, важно выпивать в течение дня 1,5 – 2 литра воды.



Завтракайте обязательно! Первый приём пищи влияет на контроль веса, кардио-метаболические факторы риска. Уровень стресса и депрессии ниже у завтракающих людей. Секрет здорового завтрака – цельное зерно (цельнозерновой хлеб, каша), белок (нежирное мясо, бобовые, орехи), нежирные молочные продукты (творог, молоко, натуральные сыры), фрукты и овощи.



Планируйте свой день. Кроме рабочих дел планируйте прогулки, отказавшись от транспорта. Включите в рабочий график физкультминутки или просто небольшие паузы, чтобы отдохнуть от компьютера, сменить позу, походить.



НАЧНИТЕ ДЕНЬ С БОДРОГО УТРА И ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ СОХРАНИТСЯ ДО САМОГО ВЕЧЕРА!



