

Κάντε «φίλο» σας το ξυπνητήρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οκτώ τρόποι να σηκωθείτε πιο εύκολα από το κρεβάτι

Είναι χειμώνας και έξω κάνει κρύο. Βρισκόμαστε κάτω από το ζεστό μας πάπλωμα και το ξυπνητήρι χτυπά ασταμάτητα. Μοιάζει αδύνατο, όμως μπορούμε να κάνουμε τα χειμωνιάτικα πρωινά λίγο πιο ανώδυνα εάν υιοθετήσουμε ένα μικρό «τελετουργικό». Έτσι, όπως αναφέρει το Onmed.gr θα απολαύσουμε αυξημένα επίπεδα ενέργειας και παραγωγικότητας.

1. Νερό πριν τον ύπνο

Λίγο νερό πριν κοιμηθούμε θα μας κάνει σίγουρα να θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε το μπάνιο το πρωί. Είναι μια έμφυτη ανάγκη στην οποία δεν μπορούμε να αντισταθούμε όσο κι αν νυστάζουμε. Προσοχή στις ποσότητες, καθώς το πολύ νερό μπορεί να διακόψει τον ύπνο. Μπορούμε να κάνουμε μικρά «πειράματα» με τις ποσότητες μέχρι να βρούμε την κατάλληλη.

2. Ανοιχτά παντζούρια

Το φως του ήλιου σηματοδοτεί το ξεκίνημα της μέρας. Παράλληλα, βοηθά στην παραγωγή βιταμίνης D από τον οργανισμό, η οποία αποτελεί μια φυσική πηγή ενέργειας.

3. Φαγητό πριν από τον ύπνο

Μια βασική αιτία που νιώθουμε κακόκεφοι το πρωί είναι το άδειο στομάχι. Ένα ελαφρύ σνακ πριν τον ύπνο μάς βοηθά να κοιμηθούμε πιο ποιοτικά και καταπολεμά την πρωινή λιγούρα.

4. Ευχάριστος ήχος στο ξυπνητήρι

Ένας δυνατός ήχος μπορεί να μοιάζει καλή ιδέα προκειμένου να αναγκαστούμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι. Ωστόσο, μπορεί να πυροδοτήσει το στρες πριν καλά καλά ξεκινήσει η μέρα μας. Το πρώτο πράγμα που ακούμε το πρωί πρέπει να μας δημιουργεί ευχάριστα και θετικά συναισθήματα.

5. Το ξυπνητήρι πρέπει να βρίσκεται μακριά από το κρεβάτι

Αν το ξυπνητήρι βρίσκεται δίπλα μας ο πειρασμός να το κλείσουμε γίνεται ακόμη μεγαλύτερος. Αντίθετα, αν πρέπει να σηκωθούμε για να το κλείσουμε έχουμε κάνει ήδη το πρώτο βήμα για να ξεκινήσει η μέρα.

6. Πρωινή γυμναστική

Έστω και ένας πεντάλεπτος περίπατος στον καθαρό αέρα ενεργοποιεί τις απαραίτητες ενδορφίνες που ενισχύουν την καλή διάθεση.

7. Καλό πρωινό

Τα θρεπτικά συστατικά που παίρνουμε από το πρωινό δίνουν στον οργανισμό την ώθηση και την ενέργεια που χρειάζεται για να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις της ημέρας.

8. Καλός προγραμματισμός

Σταθερό πρόγραμμα ύπνου βοηθά το σώμα να προσαρμοστεί και να λειτουργεί σαν καλοκουρδισμένο ρολόι. Έτσι, δε θα αντιμετωπίσουμε δυσκολία να κοιμηθούμε το βράδυ αλλά και να ξυπνήσουμε το πρωί.

Πηγή: ikypros.com