

10 πράγματα που θα σας ξυπνήσουν καλύτερα από τον καφέ!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν σκέφτεστε τρόπους για να ξυπνήσετε το πρωί, τα βήματά σας σάς οδηγούν στην καφετιέρα και σε ένα αρωματικό φλιτζάνι καφέ. Ωστόσο, υπάρχουν κι άλλα πράγματα που μπορούν να σας ξυπνήσουν το ίδιο καλά, αν όχι καλύτερα, όσο παράξενο κι αν ακούγεται αυτό. Και τα περισσότερα, μάλιστα, είναι πιο υγιεινά για τον οργανισμό...

peri erga.gr – 10 πράγματα που θα σας ξυπνήσουν καλύτερα από τον καφέ!

1. Μήλο

Το μήλο προσφέρει έτσι ή αλλιώς σημαντικά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά το γεγονός ότι περιέχει φρουκτόζη αυτό από μόνο του είναι αρκετό για να σας ξυπνήσει και να σας κρατήσει σε εγρήγορση.

2. Σοκολάτα

Αν δεν υπάρχει καφές, μια απλή σοκολάτα δεν θα δυσκολευτεί να σας κάνει να ξυπνήσετε, αλλά θα σας ανεβάσει και την ενέργεια.

3. Φως

perierga.gr – 10 πράγματα που θα σας ξυπνήσουν καλύτερα από τον καφέ!

Φαίνεται λίγο προφανές, όμως, το φως έχει έναν τρόπο, σίγουρα ενοχλητικό, να ξυπνά τα άτομα το πρωί. Είτε πρόκειται για φυσικό φως ή για το φωτιστικό της οροφής, το αποτέλεσμα είναι ίδιο, και μάλιστα το ξύπνημα θα σας ταρακουνήσει.

4. Αμμωνία

Αν και δεν πρέπει να το παρακάνετε, η μυρωδιά της αμμωνίας το πρωί στα ρουθούνια σας είναι ο καλύτερος τρόπος για να πεταχτείτε από το κρεβάτι, σε περίπτωση που τίποτα άλλο δεν αποδίδει.

5. Ενεργειακά Ποτά

Πολλοί άνθρωποι για να ξυπνήσουν κατά τη διάρκεια της μέρας απευθύνονται σε ενεργειακά ποτά. Και μπορεί να μην είναι η πιο καλή επιλογή, όμως σε ώρα... έκτακτης ανάγκης θα σας τονώσει και θα σας ξυπνήσει για τα καλά.

6. Τρόφιμα

perierga.gr – 10 πράγματα που θα σας ξυπνήσουν καλύτερα από τον καφέ!

Η μυρωδιά ενός καλού πρωινού είναι σίγουρο ότι θα οδηγήσει τα βήματά σας στην κουζίνα, όσο βαθιά κι αν κοιμάστε. Οι πρώτες μπουκιές θα αποτελέσουν ένα... παγωμένο ντους για τον νυσταγμένο οργανισμό σας.

7. Άσκηση

Το τρέξιμο το πρωί όχι μόνο συντελεί στην καλή υγεία του οργανισμού αλλά ξυπνά εντελώς και το σώμα σας. Η άσκηση αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτελεί τον καλύτερο τρόπο για ένα φυσικό ξύπνημα. Σε συνδυασμό με το ντους που θα ακολουθήσει, τον καφέ δεν θα τον χρειαστείτε καθόλου.

8. Νερό

perierga.gr – 10 πράγματα που θα σας ξυπνήσουν καλύτερα από τον καφέ!

Πολλοί θα αναρωτηθείτε εδώ: «Πώς μπορεί το νερό με ξυπνήσει;» Λοιπόν, πίνοντας ένα ποτήρι νερό πριν τον ύπνο θα σας αναγκάσει να σηκωθείτε προς το χάραμα για να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα. Μόλις ξυπνήσατε! Επίσης, το ντους (με νερό, εννοείτε) είναι το καλύτερο ξύπνημα.

9. Μουσική

Η μουσική, και δη η ροκ, μπορεί να σας ξυπνήσει μια χαρά το πρωί. Γι' αυτό επιλέξτε το ξυπνητήρι σας να παίζει σε... δυνατά ντεσιμπέλ και συνεχίστε να την ακούτε κατά τη διάρκεια της ετοιμασίας σας.

10. Η προηγούμενη νύχτα

Ένα λιτό δείπνο το προηγούμενο βράδυ θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα, χωρίς εφιάλτες, με αποτέλεσμα το πρωί να ξυπνήσετε πολύ πιο άνετα, από ό,τι εάν τρώγατε βαριά και δύσπεπτα φαγητά. Τότε δεν θα μπορούσατε να κοιμηθείτε και κατ' επέκταση ούτε να ξυπνήσετε εύκολα.

Ευαγγελία Αναστασάκη

Πηγή: cytoday.eu