



Αν

θέλετε να αφήσετε τον καφέ και να διαλέξετε καινούργιους τρόπους για το πρωινό σας ξύπνημα ιδού η λύση.

Φάτε ένα μήλο

Ένα μήλο την ημέρα και ειδικά τις πρώτες πρωινές ώρες δίνει στον οργανισμό μας τις απαραίτητες πρωτεΐνες και την απαιτούμενη ενέργεια για να ξεκινήσει την ημέρα του.

Κάντε πρωινή γυμναστική

Σίγουρα είναι το τελευταίο πράγμα που θα θέλαμε να κάνουμε όταν ανοίγουμε τα μάτια μας και βρισκόμαστε κάτω από τα ζεστά μας παπλώματα. Όμως η πρωινή εξάσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες οι οποίες μας φτιάχνουν τη διάθεση και μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τη μέρα που ξεκινάει.

Περπατήστε στον ήλιο

Για όσους δεν αντέχουν με τίποτα την πρωινή γυμναστική μια βόλτα στο ήλιο και τον καθαρό αέρα βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους και του στρες.

Κάντε κρύο μπάνιο

Ναι, είναι δύσκολο αλλά μόλις το τολμήσεις θα δεις ότι ένα παγωμένο ντους το πρωί σε αφυπνίζει και σε γεμίζει με ένταση και ενέργεια.

Πιείτε ένα ποτήρι κρύο νερό

Αν δεν αντέχετε στην ιδέα του κρύου μπάνιου ακόμα και ένα ποτήρι κρύο νερό θα ενεργοποιήσει την αδρεναλίνη σας και θα αυξήσει την ροή αίματος στον εγκέφαλο σας.

Πηγή: onlycy.com