23 Ιανουαρίου 2015

Πώς να ξυπνήσετε νωρίς και γεμάτοι ενέργεια -8

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙ ΟΧΙ

Αυτόν τον φρικτό ήχο κανένας δεν τον συνηθίζει. Ακόμη και άνθρωποι που για όλη τους τη ζωή ξυπνούν νωρίς, όταν ακούνε το ξυπνητήρι σίγουρα η πρώτη σκέψη είναι να το... σπάσουν. Υπάρχει όμως ο τρόπος να ξεκινήσει η ημέρα με λίγο πιο ευχάριστο τρόπο.

Το καλό ξύπνημα ξεκινά από το προηγούμενο βράδυ, αφού οι τελευταίες κινήσεις πριν από τον ύπνο είναι καθοριστικές για το πόσο θα ξεκουραστεί ο οργανισμός τις ώρες που θα ακολουθήσουν και κατά συνέπεια πόσο... φρέσκος θα νιώθει ο καθένας το επόμενο πρωί. Εξίσου σημαντικές όμως είναι και οι πρώτες κινήσεις που θα γίνουν αφού θα χτυπήσει το ξυπνητήρι.

Ποια είναι όμως το σωστό... τελετουργικό; Το Business Insider βρήκε οχτώ συμβουλές για να μπορεί κάποιος να ξυπνήσει νωρίς και γεμάτος ενέργεια.

Διαβάστε ένα περιοδικό ή βιβλίο που απολαμβάνετε
Τα τελευταία 30 λεπτά πριν από τον ύπνο πρέπει να είναι χαλαρωτικά.

Μην τρώτε και μην πίνετε αλκοόλ πριν ξαπλώσετε
Το φαγητό πριν από τον ύπνο μπορεί να προκαλέσει καούρα και ένα ποτηράκι αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει διακοπές στον ύπνο.

Βάλτε το ξυπνητήρι μακριά

Στην άλλη άκρη του δωματίου είναι η καλύτερη επιλογή για να μην το κλείσετε κιόλας.

Βάλτε μακριά το κινητό και το tablet
Ο φωτισμός της οθόνης μιμείται την λάμψη του ήλιου και στέλνει στον εγκέφαλο το σήμα να σταματήσει να παράγει μελατονίνη, μία βασική ορμόνη για καλό ύπνο.

Πιείτε ένα ποτήρι νερό
Θα αναπληρώσει τις απώλειες από τον ιδρώτα και την εκπνοή κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Προγραμματίστε ένα καλό πρωινό
Θα σας δώσει κίνητρο για να ξεκινήσετε την ημέρα.

Γυμναστείτε
Δεν χρειάζεται να είναι για πολύ ώρα ή με μεγάλη ένταση. Λίγα λεπτά βασικών ασκήσεων γιόγκα αρκούν για να σας ξυπνήσουν.

Βγείτε στον ήλιο το συντομότερο
Το φως του ήλιου σταματά την παραγωγή μελατονίνης, κάτι που θα σας αφήσει σε εγρήγορση.

Πηγή: iefimerida.gr