

## Πώς να ξυπνάτε νωρίτερα και ευκολότερα



Πολλοί από μας τρέμουν

το πρωινό ξυπνητήρι. Και παρότι γνωρίζουμε καλά ότι μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα απλά και μόνο αν καταφέρουμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι, συχνά αλλάζουμε πλευρό και μακαρίζουμε τους ανθρώπους που θεωρούμε ότι είναι πρωινοί τύποι.

Ευτυχώς όμως υπάρχουν κάποιες επιστημονικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν ακόμη και τους πιο νυχτερινούς τύπους να σηκωθούν το πρωί ξεκούραστοι και με καλή διάθεση.

Το κλειδί είναι η αλλαγή κάποιων καθημερινών συνηθειών είτε πρωινών είτε βραδινών, οι οποίες θα διευκολύνουν το σώμα σας να κοιμηθεί βαθιά το βράδυ και να ξυπνήσει ανανεωμένο το πρωί.

- Διαβάστε ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό. Τα 30 λεπτά πριν από τον ύπνο πρέπει να είναι ευχάριστα και χαλαρωτικά.

- Μην πίνετε αλκοόλ και μην τρώτε ακριβώς πριν πέσετε για ύπνο. Το φαγητό και το αλκοόλ μπορεί να σας δημιουργήσουν καούρες στο στομάχι που δυσκολεύουν τον ύπνο.

- Απομακρύνετε το κινητό και το τάμπλετ σας. Το φως της οθόνης μιμείται το φως του ήλιου που σας λέει να ξυπνήσετε.

- Φτιάξτε ένα ικανοποιητικό πρωινό που θα σας δώσει κίνητρο να ξεκινήσετε τη

μέρα σας.

- Κάντε γυμναστική. Δεν είναι ανάγκη να είναι επίπονη ούτε να κρατάει πολύ ώρα. Λίγα λεπτά άσκησης αρκούν να σας ξυπνήσουν.

- Πιείτε ένα ποτήρι νερό, θα σας βοηθήσει να αναπληρώσετε τα υγρά που χάσετε κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.

- Αν δε σηκώνεστε με τίποτα, τοποθετείστε το ξυπνητήρι στην άλλη άκρη του δωματίου.

- Δείτε όσο περισσότερο ήλιο μπορείτε. Σας ξυπνάει ευχάριστα...

**Πηγές:** newsbeast.gr- [ikypros.com](http://ikypros.com)