

## 5 πράγματα που πρέπει να κάνεις στην κουζίνα σου πριν πέσεις για ύπνο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Πώς θα σου φαινόταν να ξυπνήσεις το πρωί, να πας στην κουζίνα σου και να αισθανθείς χαρούμενη που είσαι εκεί; Δεν έχει σημασία αν η κουζίνα σου είναι μικρή ή μεγάλη.. αυτά τα 5 πράγματα που καλό είναι να κάνεις το βράδυ πριν πας για ύπνο είναι το μυστικό για να ξεκινήσεις σωστά και με πολύ καλή διάθεση την ημέρα σου.**

### **1. Πλύνε και βάλε στη θέση τους τα πιάτα σου**

Ένα από τα tips, λοιπόν, που σου προτείνουμε είναι να καθαρίσεις. Ξυπνώντας σε μία καθαρή κουζίνα θα νιώσεις αμέσως τη διάθεσή σου να φτιάχνει. Κάτι τέτοιο, όσο και αν σου φαίνεται απλό, σε κάνει να σκέφτεσαι πως μπορείς να κάνεις τα πάντα, να μαγειρέψεις τα πάντα.. γιατί πολύ απλά μεταφέρεις πολύ θετικά vibes γύρω σου αλλά και μέσα σου. Έτσι, καλό είναι να καθαρίσεις την κουζίνα σου (να

πλύνεις τα πιάτα, να καθαρίσεις τους πάγκους και να μαζέψεις σε τάπερ το φαγητό που περίσσεψε) πριν κοιμηθείς.

## **2. Σκούπισε το πάτωμα**

Μην ξεχάσεις να σκουπίσεις το πάτωμα! Για μερικές από εσάς το σκούπισμα της κουζίνας δεν είναι στις καθημερινές σας δραστηριότητες καθώς επικεντρώνεστε στα πιάτα και αυτό είναι κάτι που αγνοείτε. Υπάρχει, όμως, κάτι πολύ “θεραπευτικό” στο να σκουπίσεις το πάτωμα και να πετάξεις όλες τις βρωμιές της ημέρας. Ξέρεις ότι θα το ξαναλερώσεις την επόμενη μέρα αλλά δεν πειράζει. Η επόμενη μέρα είναι μία άλλη μέρα.

## **3. Άδειασε τα σκουπίδια**

Αν το να σκουπίσεις το πάτωμα της κουζίνας είναι “θεραπευτικό” και σε βοηθάει να αφήσεις πίσω σας την ημέρα που πέρασε και να μπείς “καθαρή” και καινούργια στην επόμενη, φαντάσου τι συμβολίζει το άδεισμα των σκουπιδιών. Δε χρειάζεται να πούμε τίποτα παραπάνω.

## **4. Αλλάξε πετσέτες και ρούχα**

Αν η δουλειά σου στην κουζίνα ήταν πολύ απαιτητική και δύσκολη μέσα στη μέρα τότε σίγουρα τα ρούχα σου θα έχουν μυρίσει. Βγάλ'τα και βάλ'τα για πλύσιμο. Κάνε το ίδιο και με την πετσέτα των πιάτων σου η οποία αν έχει βραχεί πολύ από το στέγνωμα των πιάτων καλό είναι να αλλαχτεί.

## **5. Ετοίμασε το πρωινό σου**

Το μόνο πράγμα που είναι καλύτερο από το να μπαίνεις σε μία καθαρή κουζίνα είναι να ξυπνάς και να είσαι μόλις μερικά λεπτά μακριά από το να βάλεις το πρωινό στο στόμα σου. Πριν πας για ύπνο κάνε μία μικρή προετοιμασία για το πρωινό της επόμενης ημέρας. Κόψε το ψωμί να το έχεις έτοιμο, βάλε τα μαχαιροπήρουνα που μπορεί να χρειαστείς στο τραπέζι, βάλε σε ένα μπολ τη βρώμη που θα φας και ότι άλλο χρειάζεσαι για το τέλειο πρωινό. Το επόμενο πρωί θα χαίρεσαι απίστευτα για την μικρή προετοιμασία που έκανες το προηγούμενο βράδυ.

Γράφτηκε από Αμαλία Βάγια

Πηγή: [faysbook.gr](http://faysbook.gr)