

10 секретов как начать день правильно

Ни для кого не секрет, что хорошее начало дня – это залог удачного дня. Сделанная с утра зарядка стимулирует обмен веществ, что, в свою очередь, помогает организму быстрее сжигать калории. Так как же правильно начинать свой день?

Правило 1. Планирование

Многие просыпаются в неважном настроении. Это происходит из-за гормональных перепадов в ночное время. Если же перед сном думать о приятных событиях, ожидающих вас на следующий день, можно быстро поднять настроение.

Правило 2. Будильник

Когда зазвонит будильник, многие люди нажимают кнопку, чтобы отложить сигнал и начинают опять засыпать. Этого не стоит делать по той причине, что наш мозг пребывает в постоянном ожидании звонка, и поспать все равно не удастся. Будильник нужно ставить на то время, когда вам действительно надо просыпаться. Непрерывный сон позволит лучше восстановиться и бодрее себя чувствовать.

Правило 3. Свежий воздух

Чтобы сон был более эффективный, перед тем как лечь, помещение необходимо проветрить. Самая комфортная температура для сна 15–20 градусов. В тепле легче заснуть, но после сна в хорошо натопленном помещении люди часто просыпаются с тяжелой головой.

Правило 4. Яркие цвета

Если при пробуждении видеть яркие цвета, произойдет скачок адреналина и всплеск энергии. Конечно, не стоит перекрашивать стены в «термоядерные» цвета, достаточно при пробуждении увидеть яркую подушку или картину, где преобладают красно-оранжевые оттенки. Также, встав с постели, можно накинуть домашнюю одежду ярких цветов. Во время завтрака неплохо выпить стакан гранатового или клюквенного сока.

Правило 5. Завтрак

Правильное начало дня – это завтрак, который, как известно, пропускать не стоит. Он заряжает нас энергией и дает силы на весь день.

Правило 6. стакан воды

Правильно начинать день со стакана воды. Если организму не хватает жидкости, то ему приходится очень тяжело, чувствуется усталость. Потеря даже нескольких процентов воды вызывает физический и эмоциональный спад. За сутки нужно выпивать около двух литров жидкости.

Правило 7. Сон

Ложиться желательно не позже 22-23 часов. В это время организм расслаблен, нервная система отдыхает, уснуть можно легко. Взрослому человеку необходимо для сна 7-8 часов чтобы отдохнуть, а утром встать полной сил и энергии.

Правило 8. Цветы

Букетик цветов перед очами при пробуждении поднимет женщинам настроение и зарядит их энергией на целый день.

Правило 9. Хорошие новости

Часто мелочи могут выбить нас из колеи, чтобы этого не случилось, то начните свой день с утренних новостей и просмотра прогноза погоды. Это поможет определиться с правильным выбором одежды.

Правило 10. Стимулировать мышцы лица

Массаж лица усилит циркуляцию крови и послужит хорошим средством, помогающим проснуться. Начинать нужно со лба и опускаться к подбородку, нажимая на различные точки или выполняя похлопывания по коже кончиками пальцев. Такая каждодневная утренняя процедура придаст коже здоровый румянец.

Вы можете каждое утро сделать неповторимым, можете выбрать что-то одно из списка и привнести его в свою жизнь. Главное, чтобы каждое ваше утро стало радостным и приятным.

Фельдшер-валеолог
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»
28-31-56

Гулакова А.А.