

Kilka prostych sposobów na dobry początek dnia

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 25, styczeń 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 2830

To jak spędzamy pierwsze momenty poranka ma znaczący a nawet decydujący wpływ na resztę dnia. Co zatem zrobić, by dobrze zacząć dzień?

Oto kilka prostych sposobów:

1. Obudźmy się kwadrans, ewentualnie do pół godziny wcześniej niż zwykle. Dajmy sobie czas, żeby spokojnie wybudzić się i wstać, zamiast biegać w pośpiechu po domu w obawie przed spóźnieniem. Zrezygnujmy także z funkcji drzemki w budziku. Takie przedłużanie snu o poranku niestety nie dodaje nam energii, a może sprawić, że stracimy kontrolę nad czasem. Niech dźwięk budzika będzie dla nas sygnałem do wstania i tylko z tym nam się kojarzy.
2. Po kilku godzinach snu nasz organizm potrzebuje wody. By zaspokoić jego pragnienie od razu po przebudzeniu sięgnijmy po szklankę wody. Dzięki niej uaktywnimy nasz metabolizm i staniemy się bardziej czujni.
3. Postawmy na poranną gimnastykę. Możemy zacząć już nawet przed wstaniem z łóżka. Wykonajmy kilka prostych ćwiczeń takich jak: zginanie i prostowanie stopy (przez około 30 sekund), zaciskanie i otwieranie pięści. Te drobne i proste czynności poprawią krążenie i wstępnie przygotują nasze ciało do dalszego wysiłku. Gdy już wstaniemy z łóżka możemy zacząć bardziej złożone ćwiczenia rozciągające. Istotne jest, aby rozpocząć dzień od odbudowania świadomości własnego ciała, którą tracimy podczas snu (brak takiej świadomości może być przyczyną napięć i skurczów mięśni, które negatywnie wpływają na samopoczucie i sprawiają, że jesteśmy bardziej podatni na stres).
4. Następnym krokiem niech będzie prysznic. Naprzemienny prysznic gorąco–ciepły, ciepło–chłodny, gorąco–zimny pozytywnie wpłynie na nasz system krążenia krwi w organizmie i sprawi że poczujemy się „rześko”.
5. Czas na śniadanie. Pierwszy posiłek dnia powinien być lekki, zdrowy i pożywny. Organizm dopiero się rozbudza, więc nie fundujmy mu ciężkostrawnych posiłków, które powodują zmęczenie (później cały dzień popijamy kawę, żeby się obudzić).
6. Pamiętajmy również aby odpowiednio „zaprogramować nasz umysł”. Mianowicie, nie oglądajmy telewizji przy śniadaniu. Przeczytajmy coś pozytywnego, konstruktywnego i optymistycznego. Zaprogramujmy swój umysł na nadchodzące godziny. Będziemy wykazywać większą odporność na trudności, będziemy bardziej kreatywni i energiczni. Poranna lektura przygotowuje nasz umysł do działania na najwyższych obrotach.

Źródło: forumzdrowia.pl, oraz tipy.pl