



Wellness club of health practices™
Михаил Грищенко - специалист оздоровительных практик

10

ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ БОДРОГО УТРА



Вы не высыпаетесь и чувствуете себя уставшим, даже не встав с постели? Воспользуйтесь этими советами и зарядитесь энергией на целый день!

У всех бывает такое утро, когда мы, проснувшись, просто не можем избавиться от чувства вялости и сонливости. В попытке взбодриться, многие из вас пьют, например кофе, чашку за чашкой.

Такой подход заставит вас только больше нервничать и повысит уровень тревожности. Не стоит забывать и о слабом мочегонном эффекте данного напитка.

Есть лучшие способы избавиться от утренней усталости и провести свой день наполненным энергией.

- 1. Позаботьтесь о качестве сна и пробуждения**
- 2. Не ставьте будильник на повтор**
- 3. Потянитесь и растянитесь**
- 4. Выпейте стакан воды**
- 5. Освежитесь холодной водой**
- 6. Завтракайте, чтобы пробудить энергию**
- 7. Утренняя кардио-тренировка**
- 8. Гуляйте на свежем воздухе**
- 9. Понижайте уровень стресса**
- 10. Предвкушайте хорошее**

Позаботьтесь о качестве сна

Момент засыпания также сильно влияют на качество отдыха, как и то время, когда мы просыпаемся. Вы, вероятно, не раз слышали о гигиене сна – наборе практик и методик, которые помогают вам быстро заснуть и крепко спать.

Вот некоторые из них:

Выключайте все экраны и мониторы за час до сна (смартфоны, телевизоры и тому подобное)

Ложитесь спать, примерно в одно и то же время

Создайте комфортную среду для сна (температура в комнате, удобная постель и так далее)

А подъем, в одно и то же время, каждое утро, включая выходные, поможет поддерживать ваши внутренние биологические часы и нормальный ритм ночного отдыха. В результате вы избавитесь от утреннего упадка сил.

Никогда не ставьте будильник на повтор



Проводя последние минуты ночного отдыха в состоянии, которое исследователи называли «фрагментированным сном», точно не добавит вам активности и энергии. А, вот чувство разбитости и даже головные боли в течение дня, вам обеспечены.

Совет: попробуйте установить два будильника — один на 90 минут до пробуждения, и один, когда вы действительно хотите проснуться.

Теория заключается в том, что эти 90 минут дремотного сна, будут полным циклом и позволят проснуться в фазе медленного, а не быстрого сна.

Растяните свое сонное тело

Основная причина, по которой так приятно потянуться, когда просыпаешься – **реакция высвобождения эндорфинов**. Ночью, во время сна, наши мышцы буквально сковываются (состояние атонии), а их повторная активация и **дает нам энергию** и хорошее настроение.

Совет: Найдите немного времени для утренней зарядки и используйте его! Всего 10 минут спокойной растяжки повысят уровень вашей энергии и улучшат работу мозга.

Выпейте стакан воды



Классический **симптом обезвоживания - усталость**. Даже небольшая нехватка воды вызывает чувство сонливости, изменения умственных способностей и ухудшает настроения. Стакан воды буквально освежить ваше тело, прежде чем вы встанете с постели.

Совет: если несколько дней у вас не получается избавиться от утренней сонливости, увеличьте потребление воды и других напитков без кофеина и сахара в течение дня.

Освежись

Проверено, что контрастный душ значительно сокращает количество дней нетрудоспособности. Если вы не хотите принимать душ утром, просто плесните немного холодной воды на лицо. Это простое действие отправит сигнал мозгу об изменении температуры вашего тела и даст тот же эффект, что и контрастный душ.

Совет: держите распылитель на прикроватном столике, чтобы вы могли опрыскать лицо прохладной водой, даже не открывая глаз!

Завтракайте, чтобы пробудить энергию



Специалисты и диетологи никак не определяются, является ли завтрак самым важным приемом пищи. Но, что известно точно, если вы пропускаете завтрак, это негативно сказывается на вашей бодрости и способности концентрировать внимание в течение дня.

Еда – это топливо. Дайте телу калорий, чтобы оно начало действовать.

Важно! Если вы тренируетесь с утра, ешьте после, а не до тренировки.

Это:

1. сожжет больше калорий,
2. повысит ваш метаболизм, и
3. поможет вам избежать тяжести в желудке.

Совет: *правильный выбор продуктов имеет решающее значение. Используйте сочетание продуктов, снижающих усталость - белки, цельные злаки, орехи и фрукты с низким содержанием сахара.*

Важное дополнение. Избегайте употребления сахара до обеда

Сладкие продукты, такие как выпечка, подслащенные кофе или чай, хлопья для завтрака, приведут к быстрому скачку уровня сахара в крови и последующему упадку сил.

Сократите потребление сахара там, где это возможно. Держите под рукой яблоки, морковь или апельсины для легкого перекуса в течение дня.

Утром займитесь кардионагрузкой

Конечно, упражнения кажутся нам довольно непривлекательными, особенно с утра. Хочется просто заползти обратно в постель. Но именно физическая активность — это то, что нужно вашему телу в данный момент.

Аэробные упражнения напрямую связаны со снижением утомляемости.

Найдите время в своем утреннем расписании для активной прогулки пешком или на велосипеде.

Совет: когда время поджимает, разбудите свое тело с помощью приседаний и прыжков. На первом этапе будет достаточно по 30 секунд на каждое упражнение.

Гуляйте на свежем воздухе



Солнечный свет повышает уровень серотонина в организме, что приводит к улучшению качества сна и увеличению энергии в течение дня. Проводите время на природе! Почувствуйте себя более живыми и энергичными.

По-моему, это достаточно веская причина, чтобы провести часть своего утра на свежем воздухе.

Снижайте уровень стресса

Негативные чувства по поводу вашей работы или домашние заботы истощают вас по утрам и не добавляют энергичности в продолжение дня.

Конечно, вряд ли вы исправите накопившиеся проблемы за одно утро, но, вы в состоянии предпринять действия, чтобы облегчить их. Как только вы определили их как источник умственного и физического истощения, вы уже сможете изменить ситуацию.

Не решайте все проблемы утром, перенесите свои заботы, например, на вечернее время. Это позволит использовать утро более продуктивно и снизит уровень стресса. А лучше, **найдите время для утренних медитаций** и создайте свое спокойствие на последующий день.

Как начать медитировать? Как снизить уровень стресса? Какие упражнения подойдут именно вам? Проконсультируйтесь у специалиста прямо сейчас!

Ожидайте приятных сюрпризов в течение дня



Иногда все, что нам нужно для повышения энергии – это небольшое предвкушение.

Чтобы избавиться окончательно от утренней усталости, подумайте о том, чтобы позвонить другу или родителям во время поездки на работу;

запланируйте приятную прогулку на свежем воздухе во время перерыва, заранее приготовьте себе изумительный завтрак или запланируйте романтический ужин.

Совет: включите утром мотивирующий или вдохновляющий подкаст или, в общем, любимую и энергичную музыку. Берегите себя и будьте здоровы!

Берегите себя и будьте здоровы!

Если у вас остались вопросы, не откладывайте и напишите мне, прямо сейчас!

[whatsapp - viber- skype](#)



**Частная практика - Кисловодск
Клуб «Наследие Фрейда /прикладная
психология».**



**[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)
(WhatsApp, Viber, Skype)**



**Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)**



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.



- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;