Пусть утро будет добрым!

Автор: Administrator
23.01.2013 17:40 -

Согласитесь, что наше утро оказывает влияние на весь наш день. Замечали, что от того, как вы проведете утро, зависит как пройдет ваш день? Ведь не случайно же выражение «встал не с той ноги», как-никак утро – значимая часть дня.

Хорошее утро начинается вечером

Позаботьтесь с вечера о том, чтобы пробуждение было приятным. Не стоит пересиживать перед телевизором или за компьютером. Но и ложиться спать слишком рано тоже не надо. Перед сном настройтесь на бодрое утро, представьте все хорошее, что может принести следующий день. Отвлекитесь от забот, расслабьтесь, включите успокаивающую музыку.

Под звуки вальса

Резкий звонок будильника действует на спящий мозг подобно взрыву. Поэтому лучше для пробуждения подобрать музыку, где громкость увеличивается постепенно. Известно, что приятная классическая музыка поднимает настроение. Так почему бы вам не просыпаться под спокойную классическую музыку? Например, под мелодии Штрауса, Шопена или Моцарта.

Зарядитесь энергией

О пользе утренней зарядки знают все. В идеале это 15-20 минут. Но не всегда есть силы и время на полноценную зарядку. Даже небольшая разминка в течение 5-10 минут поможет вам проснуться и разогреть мышцы. Хорошенько потянитесь, напрягите и расслабьте мышцы живота несколько раз. Закончите разминку упражнением «кошка»: стоя на четвереньках, опустите голову между рук, выгните спину вверх, расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

Вода – наш спаситель

Утром мы особо нуждаемся в воде. При нехватке жидкости наш организм начинает извлекать ее отовсюду: из крови, ткани. Поэтому выпивайте стакан воды минут за 30 до завтрака. Это поможет пополнить запасы жидкости в организме и улучшит самочувствие. Не стоит забывать и о водных процедурах. Контрастный душ – лучшее средство взбодриться, а вот утренние обливания – все-таки стресс для организма.

Правильный завтрак

Если вы привыкли завтракать бутербродом и чашкой чая, попробуйте избавиться от этой привычки. Завтрак должен быть довольно плотным. Давно доказано: те, кто плотно завтракают, меньше переедают в течение дня. Хороший вариант завтрака - это овсянка, нежирный творог, сыр, яйца, овощи, фрукты. Приучите себя во время завтрака съедать хотя бы один фрукт.

Настройтесь на позитив

Даже если утро началось не так, как вы планировали, - вы не выспались или вам пришлось с утра пораньше заниматься срочными делами – еще есть время настроиться на позитив. Подойдите к зеркалу и заставьте себя улыбнуться. Представьте, что вы счастливейшая из женщин и весь мир у ваших ног! И радостно скажите себе: «Привет! День будет удачным».

Правильное начало дня придаст вам энергии и уверенности, и все проблемы будут решаться с легкостью!

Доброго вам утра!