

Чтобы день был бодрым

Утро не всегда может быть добрым, когда звенит будильник. Кто-то привык сразу же подскакивать с кровати полным энтузиазма, а другие лишь через 2-3 часа приходят в рабочее состояние.

Чтобы вы утренние часы чувствовать себя бодро, мы должны что-то для этого сделать. Возможно, вы относитесь к тем людям, которые после пробуждения нужно еще минуту полежать, прежде чем встать. Почему бы и нет? Не каждый «ранняя пташка»... В таком случае используйте это время и выпейте стакан воды (способствует стимуляции деятельности кишечника), который поставили вечером рядом с постелью.

Полежали, пора и умываться. Прохладной водой! Ведь после такого контрастного душа разум становится яснее, пробуждается нервная система и настраивается на работу.

Неотъемлемой частью утреннего ритуала является разминка суставов и позвоночника, бездействовавших во время ночного отдыха. Каждое упражнение выполняйте не спеша, не перегружайте себя. Для начала достаточно 3-5 минут. Но если нет желания заниматься, преодолите себя. В награду получите радость преодоления лени и от осознания того, что у вас есть сила воли.

Бодрого дня!