

Пять ошибок, которые мы делаем с утра



От того, как вы начнете свое утро, зависит весь день.

Звенит будильник, мы открываем глаза и начинаем готовиться к новому дню. Как вы это обычно делаете - быстро вскакиваете с постели, что-то съедаете на завтрак, принимаете душ, одеваетесь и выходите из дома? Существует множество ошибок, которые мы совершаем по утрам, сразу после того, как встаем с постели, даже не осознавая этого; и эти ошибки, хоть и сложно в это поверить, в значительной степени влияют на наше здоровье, передает Хроника.инфо со ссылкой на healthinfo.ua.

1. Не стоит резко вставать с постели! Делайте это не спеша

Существуют две очень распространенные ошибки, которые мы совершаем по утрам. Во-первых, мы выбираем очень резкий звук сигнала для нашего будильника, думая, что таким образом мы точно проснемся, а во-вторых, сразу же вскакиваем с постели. Не стоит забывать о том, что ночью мы проводим от 6 до 8 часов в горизонтальном положении, и поэтому наш позвоночник должен постепенно адаптироваться к новому вертикальному положению.

Если встать слишком быстро, можно даже почувствовать головокружение, поэтому старайтесь следовать этим простым советам: Просыпайтесь постепенно, как будто это расслабляющий ритуал. Поставьте будильник на 10 минут раньше обычного, и выберите для сигнала спокойную музыку. Никогда не ставьте классическое «бип-бип-бип».

Первое, что нужно сделать, это сесть на кровати, и глубоко вдохнуть и выдохнуть в течение двух минут. Затем сделайте небольшую растяжку на руки. Сцепите пальцы и вытяните руки над головой, затем потянитесь вправо и влево. Теперь покрутите шей, делая круговые движения головой. Не спешите. Снова сделайте несколько глубоких вдохов и вставайте. Теперь вы готовы к новому дню!

2. Выйти из дома не позавтракав: большая ошибка!

Просыпайтесь пораньше, чтобы все успеть. Очень важно, чтобы вы собирались утром без спешки, и у вас оставалось достаточно времени для спокойного завтрака. Многие люди, проснувшись, первым делом выпивают

огромную чашку кофе. Это другая распространенная ошибка. В идеале, следует начинать день со стакана теплой воды с лимоном, затем подождать 15 — 20 минут, и только потом приступать к завтраку. Вы можете, например, воспользоваться этим временем, для того, чтобы принять душ. После этого, можно, наконец, выпить этот вкусный утренний кофе, конечно же, в сопровождении продуктов содержащих клетчатку, белок, а также фруктов. Таким образом, вы выйдете из дома «заправленным» необходимыми питательными веществами и энергией.

3. Браться за мобильный телефон, едва открыв глаза

Нам не терпится увидеть обновления в наших социальных сетях, узнать, какие новости произошли за ночь, или посмотреть, не пришли ли новые сообщения. Спокойно, у вас есть для этого весь день впереди! Полезнее всего просыпаться спокойно, и забыть на какое-то время обо всех этих технологиях. Встаньте с постели, примите душ и спокойно съешьте завтрак, сидя перед окном, ведь свежий воздух очень полезен. Будет лучше, если в первые моменты дня вы будете держаться подальше от электромагнитных волн, излучаемых всеми этими устройствами.

4. Принимать душ с горячей водой

Все мы любим горячую воду, но не всегда она уместна, особенно по утрам. В эти первые моменты дня, нам нужно, в первую очередь, активировать свой организм, и для этого лучше, чтобы вода была не очень горячей. В идеале, например, можно начать с теплой воды, и закончить холодным душем, особенно это полезно для ног. Направьте холодную воду на икры, чтобы снять отеки и тяжесть, а также зарядить ноги новыми силами, подготовив их к рабочему дню.

5. Выходить из дома в плохом настроении

Вам предстоит длинный рабочий день, вы быстро выходите из дома, и список дел, кажется, не имеет конца. «Я так устал, что даже не знаю, как продержусь до конца этого дня!» - это очень распространенная фраза, которую мы либо говорим себе, или слышим от других. Негативные мысли являются препятствием для нашего хорошего самочувствия, мы практически не отдаем себе в них отчета, но они снижают качество нашей жизни. Мы начинаем все делать без удовольствия, и перестаем ценить действительно важные вещи. Попробуйте с завтрашнего утра. Выйдите из дома с другим настроением, попытайтесь «настроить» свой мозг на следующие мысли: Сегодня со мной произойдет что-то хорошее, уверен, что это будет отличный день. Я буду наслаждаться всем, что буду сегодня делать, и что со мной произойдет. Я выйду из дома расслабленным, прогуляюсь до работы, рассматривая все вокруг: людей, витрины магазинов, деревья в парке. Я увижу с хорошей стороны моих коллег по работе и начальство. Я совершу прорыв в своей работе и буду чувствовать гордость за себя и свой труд.