



Av

Θέλετε να αφήσετε τον καφέ και να διαλέξετε καινούργιους τρόπους για το πρωινό σας ξύπνημα ιδού η λύση.

### **Φάτε ένα μήλο**

Ένα μήλο την ημέρα και ειδικά τις πρώτες πρωινές ώρες δίνει στον οργανισμό μας τις απαραίτητες πρωτεΐνες και την απαιτούμενη ενέργεια για να ξεκινήσει την ημέρα του.

## **Κάντε πρωινή γυμναστική**

Σίγουρα είναι το τελευταίο πράγμα που θα θέλαμε να κάνουμε όταν ανοίγουμε τα μάτια μας και βρισκόμαστε κάτω από τα ζεστά μας παπλώματα. Όμως η πρωινή εξάσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες οι οποίες μας φτιάχνουν τη διάθεση και μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε τη μέρα που ξεκινάει.

## **Περπατήστε στον ήλιο**

Για όσους δεν αντέχουν με τίποτα την πρωινή γυμναστική μια βόλτα στο ήλιο και τον καθαρό αέρα βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους και του στρες.

## **Κάντε κρύο μπάνιο**

Ναι, είναι δύσκολο αλλά μόλις το τολμήσεις θα δεις ότι ένα παγωμένο ντους το πρωί σε αφυπνίζει και σε γεμίζει με ένταση και ενέργεια.

## **Πιείτε ένα ποτήρι κρύο νερό**

Αν δεν αντέχετε στην ιδέα του κρύου μπάνιου ακόμα και ένα ποτήρι κρύο νερό θα ενεργοποιήσει την αδρεναλίνη σας και θα αυξήσει την ροή αίματος στον εγκέφαλο σας.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)