

Πέντε κόλπα για να σηκώνεστε εύκολα το πρωί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δείτε ποια είναι τα πέντε πράγματα που πρέπει να κάνει κανείς για να μπορεί να ξυπνά εύκολα.

Πολλοί άνθρωποι ταλαιπωρούνται για να σηκωθούν από το κρεβάτι τους το πρωί, παράγοντας που συντελεί στον να ξεκινά άσχημα την μέρα τους.

Ευτυχώς υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς που του επιτρέπουν να σηκώνεται πιο εύκολα το πρωί.

Δείτε ποια είναι τα πέντε πράγματα που πρέπει να κάνει κανείς για να μπορεί να ξυπνά εύκολα.

Πρώτον, πρέπει να δημιουργήσει ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου. Είναι απαραίτητο να κοιμάται κανείς σχετικά νωρίς, αν πρέπει να σηκωθεί νωρίς ώστε να συμπληρώνει τις απαραίτητες ώρες ύπνου.

Για όσους πάσχουν από αϋπνία, βοηθά στον ύπνο ένα ζεστό μπάνιο και η απαραίτητη χαλάρωση.

Είναι σημαντικό, αναφέρει το Business Insider να διατηρούμε για κάποιες μέρες την ίδια ώρα πρωινής έγερσης, ώστε να συνηθίζει ο οργανισμός και να του γίνεται

πιο εύκολο. Αν αλλάζουμε την ώρα ξυπνήματος, το σώμα δεν προλαβαίνει να προσαρμοστεί και νιώθει όπως σε jet lag.

Δεύτερον, σημαντικό είναι να κλείνουν όλες οι ηλεκτρονικές συσκευές.

Κλείστε, τηλεοράσεις, computers, laptops, tablets και smartphones τουλάχιστον 30 λεπτά πριν πάτε στο κρεβάτι. Το φως από τις συσκευές αυτές μειώνει την ποσότητα μελατονίνης, που βοηθά στην διαδικασία του ύπνου.

Ως βασικός κανόνας είναι να χρησιμοποιείται το υπνοδωμάτιο αυστηρά και μόνο για ύπνο.

Μην αφήνετε το ξυπνητήρι να χτυπά, σταματώντας το και αφήνοντάς το να ξεκινά πάλι. Βάλτε μόνο λίγα λεπτά επανάληψης στο ξυπνητήρι και κλείστε το μόνο μία φορά. Αφού χτυπήσει και την δεύτερη φορά, τότε σηκωθείτε από το κρεβάτι και κάντε λίγες διατάξεις.

Είναι ευκολότερο να ξυπνήσει κανείς όταν η θερμοκρασία είναι στους 22 βαθμούς Κελσίου. Φροντίστε να δροσίσετε το δωμάτιό σας όταν πηγαίνετε για ύπνο. Τη νύχτα, η σωστή θερμοκρασία είναι μεταξύ 18 και 20 βαθμών Κελσίου, ενώ το πρωί η ιδεατή θερμοκρασία είναι 22 βαθμούς Κελσίου.

Όταν ξυπνήσει κανείς, πρέπει να φροντίζει να τον βλέπει όσο περισσότερο φως γίνεται. Ακόμα και αν δεν έχει ξημερώσει ακόμα, ανάψτε ένα δυνατό φως αφού η ένταση του φωτός αποτελεί φυσικό συναγερμό για το σώμα, ότι πρέπει να ξυπνήσει και φτιάχνει και η διάθεση.

Πηγή: onlycy.com