22 Ιανουαρίου 2016

11 λόγοι για να ξυπνάς 15 λεπτά νωρίτερα!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:thats574.rssing.com

Γράφτηκε από Αμαλία Βάγια

Είναι πολύ σημαντικό να ξυπνάς έστω και 15 λεπτά νωρίτερα από ότι συνηθίζεις. Δες γιατί..

Κάνε στρέτσινγκ Σήκω από το κρεβάτι για να τεντωθείς λιγάκι. Με μερικές ασκήσεις γιόγκα θα μπορέσεις να νιώθεις πιο ενεργητική και συγκεντρωμένη.

Κάνε μια λίστα Κάνε μια λίστα με όλα όσα έχεις να κάνεις μέσα στη μέρα. Έτσι δεν θα ξεχάσεις τίποτα.

Χόρεψε λιγάκι Βάλε μουσική και χόρεψε για να ξεκινήσεις με θετική ενέργεια την ημέρα σου. Θα κάψεις θερμίδες και θα νιώσεις και καλά.

Απόλαυσε ένα φρέσκο πρωινό Φτιάξε ένα όμορφο πρωινό και ξεκίνα την ημέρα σου με ηρεμία και γαλήνη.

Κάνε ένα τηλεφώνημα Πάρε ένα τηλέφωνο τη μητέρα ή την αδερφή σου με την οποία δεν έχεις το χρόνο να μιλήσεις μέσα στην ημέρα.

Πιες ένα τσάι με την ησυχία σου Χαλάρωσε απολαμβάνοντας ένα καυτό φλιτζάνι τσάι.

Κάνε ένα γρήγορο workout Μπορεί να μην προλαβαίνεις να κάνεις πολλά αλλά σίγουρα προλαβαίνεις να κάνεις μερικές ασκήσεις με βαράκια.

Προετοίμασε το μεσημεριανό σου γεύμα Βάλε σε ένα τάπερ το μεσημεριανό σου φαγητό και πάρ’το μαζί σου στο γραφείο.

Κάνε μια βόλτα Χαλάρωσε περπατώντας παρέα με τον σκύλο σου ή και μόνη σου.

Διάβασε Πόσο καιρό έχεις να διαβάσεις κάτι; Μέσα σε 15 λεπτά μπορείς να διαβάσεις κάτι στο αγαπημένο σου site ή ένα κεφάλαιο από το βιβλίο που έχεις ξεκινήσει να διαβάζεις.

Καθάρισε Στρώσε το κρεβάτι σου, πλύνε τα πιάτα ή κάνε ένα γρήγορο καθάρισμα του νεροχύτη.

Πηγή: faysbook.gr