27 Δεκεμβρίου 2016

Να πώς θα ξυπνάτε νωρίς το πρωί χωρίς δυσκολία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Τα κακά νέα είναι πως 1 στους 10 είναι πραγματικά αυτό που λέμε «πρωινός τύπος», σύμφωνα με το βιβλίο The Body Clock Guide to Better Health. Τα καλά νέα είναι πως μόνο 2 στους 10 ανήκουν στην κατηγορία «νυχτοπούλι», ενώ οι υπόλοιποι βρίσκονται κάπου ανάμεσα.

Ακόμα καλύτερα: αν θέλεις να αξιοποιείς τη μέρα σου στο έπακρο, άρα να ξυπνάς νωρίς το πρωί, **υπάρχει τρόπος να γίνεις «πρωινός τύπος»** χωρίς πολύ κόπο. Ακολούθησε τα παρακάτω έξυπνα τρικ για να «ξεγελάσεις» τον εαυτό σου. Το να ξυπνάς νωρίς το πρωί και ξεκούραστη προϋποθέτει να έχεις κοιμηθεί αρκετά.

«*Το να πατάς αρκετές φορές το snooze πριν τελικά σηκωθείς από το κρεβάτι είναι ξεκάθαρο σημάδι έλλειψης ύπνου*«, λέει η Nathaniel Watson, MD και πρόεδρος της American Academy of Sleep Medicine.

Αν κοιμάστε όσο χρειάζεται, τότε θα είστε ικανοί να ξυπνάτε χωρίς ξυπνητήρι

Φτιάξε ένα πρόγραμμα
«Το να διατηρείς ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ύπνου είναι ο καλύτερος τρόπος για να είσαι σίγουρη πως κοιμάσαι αρκετά και ποιοτικά», λέει η Dr. Watson.

Πάρε το χρόνο σου
Φρόντισε να έχεις τελείως ελεύθερο χρόνο, χωρίς κοινωνικές δεσμεύσεις, Μια ώρα πριν πας για ύπνο έτσι ώστε να χαλαρώσεις ολοκληρωτικά.

Ρουτίνα
Διατηρώντας μία σταθερή συνήθεια κάθε απόγευμα, θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις και το μυαλό θα αντιλαμβάνεται πως πλησιάζει η ώρα για ύπνο. Για παράδειγμα, θα μπορούσες να πίνεις ένα φλιτζάνι τσάι (χωρίς καφεΐνη) και να διαβάζεις ένα βιβλίο 20 λεπτά πριν κοιμηθείς.

Διατροφή
Υπερβολική κατανάλωση φαγητού ή υγρών λίγο πριν κοιμηθείς, εύκολα μπορεί να διακόψει τον ύπνο σου είτε γιατί σε πόνεσε το στομάχι σου είτε γιατί χρειάζεται να πας στο μπάνιο.

Πηγή: Shape.gr