

Сделать утро бодрым и продуктивным помогут 7 полезных привычек! Они снизят уровень стресса, нормализуют сон и в целом улучшат качество жизни.

### **Просыпаться в одно время**

Просыпайтесь в одно и то же время, даже в выходные дни. Заранее определите, когда надо вставать, исходя из времени, которое вы тратите на утренние процедуры, сборы, дорогу. Привычка просыпаться в одно время улучшает качество сна. Возможно, что вам даже не понадобится в дальнейшем будильник, так как просыпаться будет гораздо легче. Помимо этого вы будете чувствовать себя гораздо бодрее, некоторые даже отказываются от привычного утреннего кофе.

### **Проводить утро без гаджетов**

Ученые из института IDC Research (Великобритания) выяснили, что 80% пользователей смартфонов проверяют свои мобильные устройства в течение 15 минут после пробуждения - и это большая ошибка. Во-первых, открывая телефон сразу после пробуждения, вы сталкиваетесь с большим потоком информации, новостей, задач, сообщений и другими стимулами, которые могут привести к стрессу и беспокойству. Во-вторых, велика вероятность потратить драгоценное время на соцсети и новости в ущерб завтраку и утренним процедурам. Десять минут в интернете с легкостью превращаются в тридцать и даже в час потерянного времени.

### **Умываться**

Умойтесь — это поможет проснуться. Старайтесь не пропускать чистку зубов, даже если очень спешите или считаете, что зубы чистые. Чистка зубов сводит к минимуму количество бактерий, обитающих в зубном налёте и в полости рта. Именно эти микробы - причина неприятного запаха изо рта и в конечном итоге вызывают кариес. Чистка зубов и использование зубной нити помогает предупредить заболевание десен.

### **Делать зарядку**

Утренняя тренировка приносит много преимуществ, которых не получить ни в какое другое время дня. Во время физических упражнений вырабатываются эндорфины или гормоны счастья, что особенно важно по утрам для обеспечения стрессоустойчивости в течение дня.

Не обязательно идти в тренажёрный зал, упражнения можно делать дома. Даже легкая гимнастика, упражнения на растяжку подарят заряд бодрости.

### **Выпить стакан воды**

Большинство людей хотят пить после пробуждения. Лучше всего утолить жажду простой водой. Стакан чистой воды натощак включает пищеварительную систему и активизирует метаболизм.

Кроме того, важно пить в течение дня. Сколько? 43 мл на 1 кг массы тела. Кофе и чай не в счёт.

### **Позавтракать**

Первый приём пищи влияет на контроль веса, кардио-метаболические факторы риска. Уровень стресса и депрессии ниже у тех людей, кто по утрам не пренебрегает завтраком. Но мало, чтобы завтрак просто был. Важно, чтобы он был правильным.

Секрет здорового завтрака - цельное зерно (цельнозерновой хлеб, каша), белок (нежирное мясо, бобовые, орехи), нежирные молочные продукты (творог, молоко, натуральные сыры), обязательно фрукты и овощи.

Сложные углеводы, клетчатка, белок и небольшое количество жиров - комбинация, которая приносит пользу для здоровья и помогает быть сытым в течение нескольких часов.

### **Планировать свой день**

Кроме рабочих дел включите в свой график прогулку, можно пройтись до работы пешком, если расстояние позволяет отказаться от транспорта. Включите в рабочий график физкультминутки или просто небольшие паузы, чтобы отдохнуть от компьютера, сменить позу, походить.

Вы можете добавить свои полезные привычки, например, утреннюю пробежку, приседания, тарелку зелёного салата. Начните день с бодрого утра, и позитивный настрой сохранится до самого вечера!