

ההתעוררות קשה לך? 7 עצות לתת דחיפה בבוקר!



לא משתמשים בלחצן "נודניק" של השעון המעורר!
על תשתמשו בלחצן "נודניק" (חוזר) אשר רק דוחה את הרגע הגורלי, לקום מיד!
אם אתם מהסיגנון "עוד כמה דקות", אתם יכולים להרחיק את השעון המעורר או הטלפון כדי לגרום לכם לקום בזמן הצלול.
בנוסף, כדי להימנע מהרינגטונים הנוראים, עדיף לתכנן שירים או תחנת רדיו שאתם אוהבים. אם תרצו, קיימים גם "סימולטורי שחר", מנורה קטנה אשר מחקה את אור השמש, ומאיר בהדרגה, כדי להתעורר בעדינות.

להתמלא באור

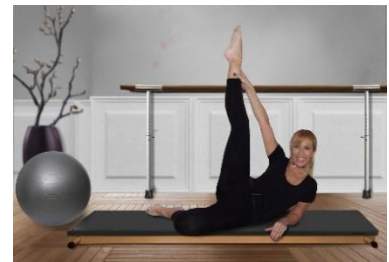
כל בוקר, פיתחו וילונות ותריסים ברגע שאתם מתעוררים, האור מעיר אותכם, ויהיה פחות קשה להתחיל את היום!
אם אתם קמים לפני השמש, אתם יכולים להשיג שעון מעורר "סימולטור אור השחר".



להרבות בשתייה
כשאתם קמים, שתו כוס מים גדולה. לא שתיתם במשך כ-8 שעות, הגוף שלכם מיובש מעט, והתייבשות גורמת הרגשה של עייפות!
אתם יכולים גם לבחור בתערובת של מים חמים ומיץ לימון, ממריץ אמיתי!

פעילות גופנית

בבוקר, הגוף שלכם צריך להתעורר בעדינות. תנו לו כמה דקות של מתיחות. אחרי זה, היותר הרפתקנים יכולים להמשיך ביוגה, הליכה, שחייה או ריצה, שהם דרך מצוינת להתחיל את היום בכושר!



לאכול ארוחת בוקר טובה

ארוחת הבוקר מביא את האנרגיה הנחוצה. באופן אידיאלי, היא צריכה לכלול:
פחמימות מורכבות, שמוצאים במזונות כמו לחם, דגנים או אורז. אף על פי כן, רצוי לבחור מזון עם אינדקס גליקמי נמוך;

- ליפידים, המאפשרים להאט את ספיגת הפחמימות אשר יכולים למצאו בחמאה או מרגרינה (במתנות), ובפירות השמנונית (שקדים, אגוזים...);
- חלבונים: חלב, יוגורט, בשר רזה או קטניות;
- משקה חם, למניעת התייבשות;
- פרי, לאספקת חומרים מזינים וויטמינים.



להשתמש בשמנים ריחניים.

בבוקר, הארומתרפיה יכולה להיות עזרה טובה כממריץ.

אנו ממליצים:

- שמן אתרי מנטה מפולפלת, לרחרח, להימנע לחלוטין ממגע עם העיניים;
- אשוחית שחורה, אידיאלית להתגברות על נפילת המרץ, עייפות פיזית ואינטלקטואלית. 3-4 טיפות בבוקר בגב התחתון;
- דגן קטן ביגאראד, לנשום להרמת מורל ומוטיבציה.

רשימת שירים מיוחדת לבוקר

להכין רשימת שירים שאתם אוהבים ומכניסים אותכם למצב רוח ולכושר. להקשיב במקלחת, במהלך הכנת ארוחת הבוקר, ברכב או בזמן הליכה ברגל לעבודה!

