



Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το φως και κυρίως το πρωινό - μπορεί να έχει πολύ θετική επίδραση στην υγεία και στην ψυχολογία μας. Ας το εκμεταλλευτούμε λοιπόν.

Στην Ελλάδα ευτυχώς το φως και ο ήλιος δεν λείπουν ούτε καν τον χειμώνα.

Όσοι ξυπνάνε και ξεκινάνε την ημέρα τους νωρίς φαίνεται ότι τείνουν να είναι πιο παραγωγικοί, να έχουν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος και καλύτερες συνήθειες, όπως το να ασκούνται πιο συστηματικά, να είναι πιο ήρεμοι, να κοιμούνται νωρίτερα, να τρώνε ένα καλό και πλήρες πρωινό και να έχουν λιγότερη ανάγκη την καφεΐνη για να λειτουργήσουν. Έτσι τονίζουν οι ειδικοί. Παρ' όλα αυτά, πολύ συχνά όλοι μας, οι γυναίκες μάλιστα δύο φορές περισσότερο από ό,τι οι άνδρες σύμφωνα με έρευνες, κλείνουμε το ξυπνητήρι μας και ξανακοιμόμαστε. Καιρός να το σταματήσουμε, δίνοντας στον εαυτό μας όλο και περισσότερους λόγους για να ξυπνήσουμε το πρωί.

7 πρωϊνές... συμβουλές

#1

Πριν από οτιδήποτε άλλο, πριν δηλαδή ανοίξουμε την τηλεόραση, το ραδιόφωνο, το κινητό, θα πρέπει να ανοίξουμε τις κουρτίνες και να εκτεθούμε στο πρωινό φως. Δέκα λεπτά είναι ιδανικά για να στείλουν ένα σήμα στο εσωτερικό μας ρολόι.

#2

Διαλογιζόμαστε για 5 λεπτά. Εστιάζουμε στην αναπνοή μας και διώχνουμε μακριά όλες τις σκέψεις.

#3

Τεντωνόμαστε. Βοηθά στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, στη μείωση της δυσκαμψίας και στο να προθερμάνουμε τους μυς μας. Μπορούμε να αφιερώσουμε 5 με 10 λεπτά στο να τεντώσουμε τα μέρη του κορμιού μας που μας φαίνονται πιο δύσκαμπτα, μέχρι να νιώσουμε τελικά ότι έχουμε χαλαρώσει.

#4

Τρώμε πρωινό. Ένα πλούσιο και ισορροπημένο πρωινό θα μας δώσει ενέργεια και θα εξισορροπήσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μας.

#5

Αφήνουμε τον καφέ για λίγο αργότερα. Μόλις ξυπνάμε ο οργανισμός μας παράγει κορτιζόλη. Αν πιούμε καφέ αμέσως μόλις ξυπνήσουμε, είναι πιο πιθανό να νιώθουμε νευρικοί και στρεσαρισμένοι.

#6

Κάνουμε μια λίστα με τα όσα θέλουμε να πετύχουμε. Οι ειδικοί λένε ότι αν σημειώσουμε τα όσα θέλουμε και πρέπει να κάνουμε καταφέρνουμε να νιώθουμε πιο ήρεμοι. Επίσης, το ιδανικό είναι να ξεκινάμε νωρίς με το να προσπαθούμε να λύσουμε τις εκκρεμότητες, αφού όσο πιο νωρίς το πρωί είναι τόσο πιο πολλή ενέργεια έχουμε συνήθως.

#7

Αφήνουμε την άσκηση για αργότερα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι καλύτερα να ασκούμε μετά το μεσημέρι – μεταξύ 13.00 και 18.00 – που οι μύες μας είναι 6% πιο δυνατοί. Αλλωστε το πρωί είμαστε ακόμα «κρύοι» και οι πιθανότητες να πάθουμε κάποιον τραυματισμό είναι μεγαλύτερες. Αν όμως το πρωί είναι η μόνη ώρα της ημέρας που μπορούμε να εντάξουμε την άσκηση στη ζωή μας, θα χαρούμε πιθανώς να ακούσουμε ότι σύμφωνα με τους ειδικούς είναι πιθανό έτσι να αυξήσουμε τον μεταβολικό μας ρυθμό, με αποτέλεσμα να κάψουμε περισσότερες θερμίδες στη διάρκεια της ημέρας.

Από την Άννα Δάλλα