




Рецепт бодрости на весь день

комплекс упражнений





Думаю, что вопросом: как просыпаться бодрым задаётся каждый второй житель нашей планеты. Не секрет, что именно от того, каким будет ваше пробуждение и утро, таким будет и день.

Раннее утро, пора вставать на работу, но так не хочется. И душа и тело требуют в один голос продолжения прекрасных сновидений, и только рассудок с будильником против такого расклада.

Самочувствие на целый день зависит от того, как мы проводим первые тридцать минут после пробуждения. Что происходит с нами по утрам?

Звонок будильника, сон резко и принудительно обрывается. Затем наскоро выпиваем кофе, готовим завтрак для семьи, собираем ребенка в детский сад или школу и судорожно вспоминаем о том, как много нужно сделать за сегодняшний день. А еще домашние дела, которые никогда не переделать. Не утро, а начало стресса. Любое начало ведет к продолжению. Будьте уверены, что состояние стресса не оставит вас весь день.

В результате многолетней практики сложился определенный комплекс упражнений, необходимых для хорошего самочувствия утром, которое определяет настрой всего дня.



Упражнения в кровати

Итак, не вставайте резко с постели. Поставьте будильник на пять-десять минут раньше. Это время вам потребуется для так называемой пассивной мышечной утренней гимнастики. Делать ее необходимо, не вставая с постели.


Помните, в детстве взрослые всегда говорили про зарядку?

Цель утренней зарядки – подобрать упражнения таким образом, чтобы зарядиться энергией на целый день. Самый важный аспект – выбрать такой комплекс, который «разбудит» весь организм. Есть время и желание – зарядка принесет пользу. Нет – перенесите ее на дневное или вечернее время. Утром – только приятные процедуры.

- ▶ Не открывая глаз, потянитесь мягко и долго, как делают кошки.
Это упражнение можно делать в любом положении лежа: на спине, на боку или на животе. В период потягивания в организме вырабатываются эндорфины – так называемые гормоны удовольствия, способствующие хорошему настроению. Потягивание разогревает мышцы и подготавливает их к энергичным действиям на целый день.
- ▶ Улыбнитесь и сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, на двух последних задержите на несколько секунд дыхание.
- ▶ Не менее 50 раз поморгайте глазами.
- ▶ Мягкой частью ладони разотрите переносицу до появления ощущения тепла.
- ▶ По 5 раз сожмите кисти рук в кулаки и разожмите их.
- ▶ Лежа на спине, подтяните колени к животу, обхватите их руками.
Выпрямляя ноги, постараться разорвать сплетенные руки. После этого нормализуйте дыхание, не менее трех раз, сделав такое дыхательное упражнение: спокойно и глубоко вдохните через нос до напряжения крыльев носа. Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторять с интервалом в 3-4 секунды.
- ▶ После этого сядьте на постели и придайте спине строго вертикальное положение, сделайте 5 круговых движений головой в разных направлениях.
Только в эту минуту стоит вспомнить об утренних делах и четко их распланировать.

Утреннее пробуждение завершает, конечно, душ.

Не стоит ежедневно пользоваться мылом – частое его применение сушит кожу. Для тонизирующего воздействия достаточно капнуть на мочалку хвойного экстракта.

A bowl of granola is in the foreground, with several fresh apples and a banana in the background. The scene is set on a light-colored, patterned tablecloth.

Утренний коктейль – заряд бодрости на весь день!

После него не хочется есть очень долгое время. Готовить его очень просто: один банан взбить в блендере со стаканом молока, можно добавить еще столовую ложку овсяных хлопьев или чайную ложку какао-порошка, но это уже на усмотрение каждого. Быстрый, низкокалорийный и вкусный завтрак.

На работу лучше добираться пешком, конечно, в том случае, если вы не опаздываете. Если на работе присутствует лифт, представьте, что он сломался, и поднимитесь на нужный этаж пешком.

Вы подготовили свой организм к напряжению предстоящего дня. Теперь уныние и вялость вам не страшны.

Вашему вниманию предоставляются 10 способов для того, чтобы чувствовать себя энергичным и быть готовым к решительным поступкам целый день напролет:

1 Свет – главный источник бодрости. Пусть шторы всегда будут открыты, вы должны осветить свой мир максимально, лампами, светильниками, солнцем – не важно. Главное, чтобы вокруг было очень много света.

2 Гулять, чтобы взбодриться? Да, это верное решение. Свежий воздух поможет вам быть сосредоточенным, снимет усталость, наполнит ваш мозг и тело кислородом, а также необходимой энергией.

3 Практикуйте массаж мочек ушей. Именно ушей! Не злоупотребляйте массажем спины, ног, шеи и так далее.

4 Кончиком языка пощекочите нёбо – да, способ немного странный, но зато имеет очень продолжительный эффект!

5 Лучший будильник для мозга – живое общение. Позвоните своей второй половинке, лучшему другу, родителям, и эффект не заставит себя долго ждать.


6 Пейте зеленый чай. В нем содержится такое же количество кофеина, как и в кофе, но действует он мягче, плюс в чае больше антиоксидантов. Чай хорошего качества действует сразу, достаточно будет пары чашек в день в моменты сильной усталости. Не забывайте, что даже зеленый чай обезвоживает организм, поэтому в течение дня пейте простую воду.

7 В любое время суток для перекуса выбирайте фрукты и ягоды (малина, грейпфрут, апельсин, яблоки) ведь они обладают бодрящим действием. Не злоупотребляйте «усыпляющими» блюдами: мясо, выпечка.

8 Послушайте энергичную, ритмичную музыку, под которую так и хочется танцевать, и вы увидите, как быстро появляется желание работать!

9 Потянитесь, встаньте на носочки, расправьте спину и держитесь в данном положении как можно дольше, ведь оно обладает удивительным действием, которое помогает быть бодрым в течение дня.

10 Не пренебрегайте физическими упражнениями, они помогут в любой ситуации взбодрить тело, обрести ясность мысли и наполнят энергией на весь оставшийся рабочий день!



Мы все больше втягиваемся в жизнь, которая не дает нам возможности отдохнуть. От ощущения постоянной усталости, сонливости и разбитости избавиться невозможно, даже если каждые полчаса пить крепкий кофе. Как сделать бодрость обычным состоянием? Вот что советуют в этом случае медицинские работники.

Не доверяйте сахару

Сахар, издавна считавшийся источником энергии, на самом деле относится к «быстрым» углеводам, дарит лишь краткий прилив бодрости, который быстро сменяется еще большей усталостью и чувством голода. Поэтому резко сократите потребление сладостей.

Выбирайте более «полезные» углеводы – продукты из цельного зерна, коричневый рис, черный хлеб с добавлением злаков, каши, которые содержат много волокна.



Кофеин – не выход из положения

Почувствовав усталость, многие тут же пытаются подзарядить себя с помощью кофеина: пьют кофе, чай, хватаются за шоколад или лекарства от головной боли. Между тем вызванный кофеином прилив энергии – явление временное и искусственное. Поэтому, чтобы избавиться от постоянной усталости, преодолите свое пристрастие к кофеину.

Скорее всего, забросив кофе и шоколад, вы на первых порах будете ощущать некоторую усталость. Но уже максимум через неделю вы почувствуете себя хорошо, как никогда. Бросать вредную привычку лучше всего в выходные дни или во время отпуска, то есть в свободное от работы время, когда у вас нет никаких срочных дел.



Учимся отдыхать на работе

Если распорядок вашего рабочего дня настолько плотный, что у вас совсем не остается времени на отдых, то неудивительно, что вы очень быстро утомляетесь.

Для пополнения сил стоит придерживаться следующих правил:

- ▶ начинайте работу с самых неотложных дел, все второстепенное отложите на потом;
- ▶ научитесь не смотреть поминутно на часы;
- ▶ моргайте и отводите взгляд, если вы работаете за компьютером, моргание помогает глазам отдыхать и лучше фокусироваться;
- ▶ каждые 15–20 минут старайтесь вставать со стула, чтобы прогуляться по комнате, подойти к окну или сделать несколько наклонов. Вставайте и ходите, когда разговариваете по мобильному. Если поблизости есть лестница – в течение рабочего дня время от времени поднимайтесь и спускайтесь по ней, чтобы размять ноги;
- ▶ хотя бы пару раз за рабочий день устраивайте себе несколько минут физической активности, небольшие прогулки, 30 приседаний и 20 наклонов в каждую сторону;
- ▶ проветривайте помещение как можно чаще, хотя бы на полминуты;
- ▶ в моменты, когда вы чувствуете напряжение, просто закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Научитесь медитации, двадцать минут погружения в нее заменяют два часа сна. Если медитация – не ваш стиль, то делайте хотя бы пятиминутный перерыв два раза в день прямо за рабочим столом. Освободите мозг от любых мыслей и, расслабив мышцы, дышите глубоко и ровно.



Спать нужно лечь сегодня, а не завтра

Сон скажем, с 10 вечера до 7 утра. Поэтому стремитесь к режиму, где сну отводится достаточное время в определенные часы.

Многие по ночам работают или смотрят телевизор, почти не оставляя времени для сна. Но недосыпание неизбежно приводит к хронической усталости. Кроме того, «искусственный» сон с помощью снотворного или алкоголя расслабляет организм куда меньше, чем нормальный.

**Такие советы работают для
каждого индивидуально.
Вы можете выработать свой
идеальный рецепт бодрости
на весь день.**

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Центр медицинской профилактики»

г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34

тел. : 8 (3467)31-84-66

E-mail: cmphmao@cmphmao.ru

www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО «Тандем»
г. Самара, Заводское шоссе, 10,
тел.: 8 (846) 372-13-90

E-mail: tandem@ofset63.ru

www.ofset63.ru

Заказ №269

Тираж 50 000 экземпляров