

Как взбодриться зимой? 10 простых советов.



Универсального рецепта, как взбодриться в эту сонную пору, не существует. У каждого свой способ пополнения энергетического запаса.

Предлагаем вам взять на вооружение и эти советы:



1. Зимним утром можно проснуться на полчаса раньше обычного и минут на 15 погрузиться в горячую ванну с пеной из цитрусовых или миндаля. В воду полезно добавить натуральную морскую соль, травяные отвары. Кстати, одних хорошо тонизирует холодное умывание, других – возможность просто подержать руки под струей холодной воды.

2. Поприседайте. Физические упражнения имеют такой же стимулирующий эффект, как и чашка кофе. Так что в следующий раз, как только почувствуете, что пора подзарядиться, сделайте несколько приседаний, прыжков или отжиманий. Но выполняйте упражнения быстро, чтобы почувствовать, как участился пульс. Высокая интенсивность упражнений вызывает всплеск адреналина, а за ним — прилив сил и чувство бодрости. Кроме того, если вы усиленно учитесь, вам приходится много думать, упражнения в течение дня вам просто необходимы. Было доказано, что интенсивная нагрузка улучшает работу мозга и память. Во время нагрузки сердце «разгоняется», учащается дыхание, кислород и высвободившаяся из клеток глюкоза питают мозг, отчего повышается концентрация внимания и улучшается запоминание информации.



3. Если быстрые физические нагрузки это не про вас, то попробуйте упражнения из йоги. Выполните простую асану. Принцип действия в том, чтобы за счёт специфической деформации тела растянуть и расслабить мышцы и внутренние органы. При этом меняется интенсивность кровотока в районе эндокринных желёз, что стимулирует выброс в кровь гормонов, которые воздействуют на весь организм. Медленно концентрируясь на



ощущениях, выполните комплекс из трёх упражнений. Они помогут взбодриться, размяться, отдохнуть и улучшить растяжку. Поза «Наклон назад»

— Стоя прямо, вдохните поглубже и поднимите руки вверх.

— Прогнитесь в грудном отделе позвоночника, отводя голову назад.

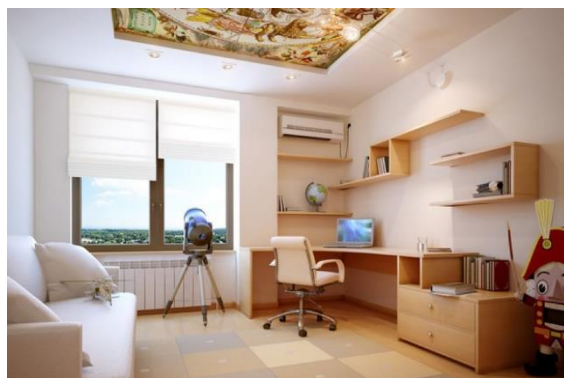
— На выдохе вернитесь в исходное положение.

Следите за своими ощущениями, не прогибайтесь в пояснице — эта часть спины должна быть максимально прямой, поскольку задача в том, чтобы размять малоподвижный грудной отдел.

Вытяжение тонизирует мышцы спины и даёт ощущение прилива сил и энергии.

4. Малина, яблоки, апельсины и грейпфруты наполнят вас энергией в отличие от мяса и выпечки, поэтому если вы хотите перекусить, выбирайте лучше фрукты и ягоды.

5. Помните, чем больше света вокруг вас, тем бодрее вы себя чувствуете. Если вы целый день сидите в полутьме, неудивительно, что вас клонит в сон.



Раздерните шторы, включите лампы и вы почувствуете прилив сил.

6. Выйдите на улицу. Даже несколько минут на свежем воздухе помогут взбодриться.

7. Послушайте энергичную песню. Если знаете слова – подпевайте, если есть желание – танцуйте. Мурлыканье «под нос» любимой песни, в принципе, тоже может взбодрить. Но лучше петь во весь голос. Главное, чтобы домочадцы и соседи не сошли от вашего пения с ума.

8. Энергично рвите ненужные бумаги, например, старые газеты: это и накопившийся стресс снимет, и добавит драйва.

9. Хорошо планируйте работу прежде, чем приступить к ней. Когда все на своих местах, вы тратите меньше энергии.

10. Питайтесь правильно и делайте это по крайней мере трижды в день. Вы должны постоянно подпитывать силы вашего организм, если вы не хотите, чтобы они иссякли.

