



## **Бодрое утро, или Как задать ритм рабочему дню**

Утро задает ритм всего дня. Даже самые небольшие изменения в утреннем распорядке способны заметно улучшить как качество жизни, так и ваше отражение в зеркале! Предлагаем вам несколько проверенных рекомендаций, как начать день с улыбкой и оптимизмом.

### **Ранний подъем**

Успешные люди, как правило, ранние пташки. Те, кто открыл для себя эту привычку, утверждают, что не жили полноценной жизнью до того, пока не начали просыпаться в 5–6 утра каждый день.

Планируйте ваше время так, чтоб высыпаться: спать в среднем 6–8 часов. К примеру, ложимся до 22 и просыпаемся до 7 утра.

### **Самомассаж**

Еще лежа в постели, с удовольствием потянитесь и приступайте к самомассажу: помассируйте уши, потом лицо, голову, ладони и пальцы. Эти простые манипуляции помогут ускорить кровообращение. Вы почувствуете в теле приятное тепло, прилив энергии и окончательно проснетесь.

### **Настроение**

В начале каждого дня важно заботиться не только теле, но и о своем умственном и эмоциональном состоянии. Настройтесь на позитивный лад, включите любимую музыку, улыбнитесь себе в зеркало, пожелайте себе хорошего дня, проговорите положительные аффирмации (*формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну. – Прим. авт.*).

### **Вода**

Начните утро со стакана теплой воды. Ее идеальная температура – около 60 градусов. По желанию в воду можно также добавить немного лимонного сока и мед.

### **Зарядка**

Не пренебрегайте утренней зарядкой. Для ее выполнения достаточно выделить 5–10 минут. Сделайте, например, упражнения из йоги (Сурья Намаскар, кошка-корова или Сарбханг Дандэ крия). Или просто 1–2 минуты постоит в планке. Это даст тонус всему телу, а также стабилизирует уровень сахара в крови.

Зарядка блокирует голод и препятствует перееданию за завтраком.

### **Медитация**

Потратьте хотя бы 5 минут утром на сосредоточении внимания на настоящем моменте.

Практика проста: удобно сядьте с прямой спиной в спокойном месте, направьте внимание на состояние вашего ума, отследите мысли и чувства. Более подробную информацию об утренних практиках можно найти в интернете.

### **Воздух**

Откройте окно и подышите свежим воздухом. А лучше, если есть возможность, устройте 15-минутную утреннюю прогулку. Насыщение клеток кислородом пробуждает все тело, заряжает и настраивает на хороший лад.

### **Контрастный душ**

Контрастный душ не только закаляет тело и характер, но и помогает бороться с лишним весом. Чередование холодной и теплой воды заряжает энергией и является отличным способом начать прекрасный день.

### **Правильный завтрак**

Лучше всего завтрак делить на 2 части. Первый из них должен быть максимально простым и витаминным (фрукты, соки из них или смузи). Второй – более сытный (каша, салат, омлет).

Зеленый смузи:

имбирь (кусочек в 1-2 см)

шпинат – (1/2 пучка)

зелень – петрушка/базилик/мята (1/2 пучка)

кунжут (1 ч.л.)

лимон/ лайм – 1 (долька)

маленькое яблоко или киви (1 шт.)

банан или авокадо (1 шт.)

вода очищенная (100 мл)

3 финика или горсть изюма

семена льна (1 ч.л.)

Каша:

овсянка (грубая)

изюм

чернослив

кокосовая стружка

1/2 банана

Овсянку запарить кипятком на 5 минут. Изюм промыть и замочить на 30 минут. Чернослив промыть и нарезать.

1/2 банана измельчить в кашу вилкой или блендером. Все ингредиенты перемешать.

Подготовила Виктория ЯКИМОВА

Источник: [https://1prof.by/news/digest/bodroe\\_utro\\_ili\\_kak\\_zadat\\_ritm\\_rabochemu\\_dnyu.html](https://1prof.by/news/digest/bodroe_utro_ili_kak_zadat_ritm_rabochemu_dnyu.html) © 1prof.by

[Подписка](#)

---

**Source URL:** <https://www.mpt.gov.by/node/5602>