



[Портал](#) > [Новости](#) > [Советы и ответы](#) > [Как рано вставать?](#)

Как рано вставать?

2018-01-31 - Утка UBU - [0Комментариев](#) - в [Советы и ответы](#)

Чтобы чувствовать себя бодрым и спокойным по утрам, достаточно выполнять несколько правил.

Поначалу вам будет трудно их выполнять, но со временем вы привыкните к ранним потягиваниям, которые станут даже приятными для вас. Ведь нет ничего хуже по утрам, чем заставлять себя покидать тёплую и такую уютную постель. Чтобы перестать себя заставлять делать это каждодневное действие, нужно полюбить утро и ранний подъём. Звучит очень сложно, но на деле легко. Как? Давайте посмотрим.



Не засиживаться допоздна

Если вы знаете, что утром вам нужно рано вставать, то нужно позаботиться о количестве часов, которые вы потратите на сон. Желательно, чтобы ваш сон длился 7,5-9 часов. Даже если вам нужно доделать работу, лучше лечь пораньше спать и продолжить дела на свежую голову. Утро, как известно, вечера мудрее.

Подготовка ко сну

Перед сном проветривайте помещение, готовьте себе свежую постель и настраивайтесь на бодрое утро. Что точно делать не нужно, так это укладываться спать вместе с мобильным телефоном. Яркий экран, социальные сети и интернет уснуть вам не помогут. Лучше всего отбросить все гаджеты в сторону и просто лечь спать.



Визуализация дел

И вот вы отложили подальше телефон и легли в кровать. Теперь самое время мысленно представить список дел на завтра. Что вам предстоит сделать завтра дома, на работе, на учебе? А что будете делать после? Подготовьте так себя к завтрашнему дню, чтобы с ясным сознанием отправиться в новый день.

Зарядка

Возьмите за привычку делать зарядку каждое утро. Вам потребуется немного времени и чуть-чуть силы воли и терпения. Заставляйте себя включаться в начало нового дня. Можно делать зарядку с вашей любимой музыкой. Конечно же, лучше слушать что-нибудь зажигательное или просто положительное, от чего вам захочется не только сделать зарядку, но и «горы свернуть». Спустя какое-то время утренняя зарядка войдет в привычку, а ваше самочувствие будет лучше.

Хороший завтрак

Правильный и полезный завтрак – залог успешного начала дня. Радуйте себя с самого утра. Лишить себя завтрак – путь к появлению серьезных проблем со здоровьем. Поэтому каждое утро уделяйте время своему питанию. Приготовьте овсяную кашу или съешьте творог с фруктами. Наполняйте свой организм витаминами, и будьте здоровы!

