



**Рецепт бодрости
на весь день**



Думаю, что вопросом - как просыпаться бодрым задаётся каждый второй житель нашей планеты. 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.

Что происходит с нами по утрам?

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

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


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 её 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 принесёт пользу. Нет – переносите её 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 лёжа: 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, постарайтесь разорвать сплетенные руки. После этого нормализуйте дыхание, не менее трёх 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.
- ▶ 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 чётко их распланировать.*
- ▶ Утреннее пробуждение завершает, конечно, душ.
Не стоит ежедневно пользоваться мылом – частое его применение сушит кожу.

A bowl of granola is in the foreground, with several fresh apples and nuts scattered around it on a light-colored surface. The background is softly blurred.

Утренний коктейль – заряд бодрости на весь день!

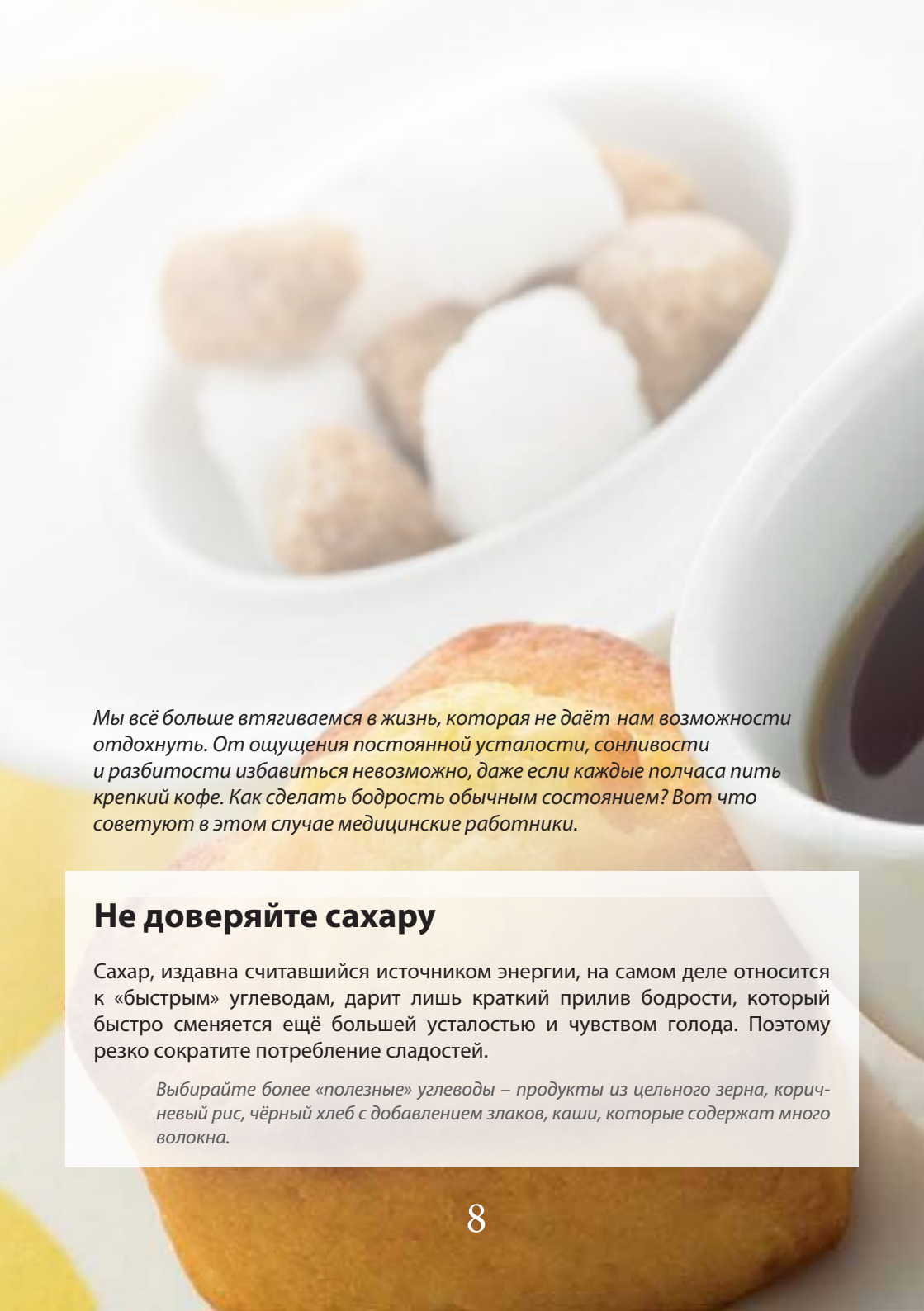
После него не хочется есть очень долгое время. Готовить его очень просто: один банан взбить в блендере со стаканом молока, можно добавить ещё столовую ложку овсяных хлопьев или чайную ложку какао-порошка, но это уже на усмотрение каждого. Быстрый, низкокалорийный и вкусный завтрак.

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 напролёт:

- 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 зелёный чай. В нём 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 зелёный 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 всё больше втягиваемся в жизнь, которая не даёт 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 ещё большей усталостью и чувством голода. Поэтому резко сократите потребление сладостей.

Выбирайте более «полезные» углеводы – продукты из цельного зерна, коричневый рис, чёрный 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 своё 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 остаётся времени на отдых, то неудивительно, что вы очень быстро утомляетесь.

Для пополнения сил стоит придерживаться следующих правил:

- ▶ начинайте работу с самых неотложных дел, всё 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 неё 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.



Ложиться спать нужно сегодня, а не завтра!

Как организовать здоровый сон? В первую очередь необходимо спать достаточное количество времени, хотя бы 7-8 часов. Идеальный график сна - лечь в 10 часов вечера и встать в 6 утра. Ложиться в десять не получается? Хорошо, тогда есть два приемлемых варианта: либо спать с 11 до 7, либо с 12 до 8. После полуночи ложиться спать не стоит, организм получит плохую программу. Самый эффективный сон до полуночи, не лишайте себя этого сна.

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-МАНСЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**

«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

**Г. ХАНТЫ-МАНСЙСК, УЛ. КАРЛА МАРКСА, 34
ТЕЛ. : 8 (3467)31-84-66**

E-MAIL: СМРНМАО@СМРНМАО.RU

WWW.СМРНМАО.RU

2018 ГОД