

Сделать утро бодрым и продуктивным, помогут 7 полезных привычек, которые помогут снизить уровень стресса, нормализовать сон и в целом улучшить качество жизни.

**Просыпайтесь в одно и то же время.** Заранее определите, когда надо вставать, исходя из времени, которое вы тратите на утренние процедуры, сборы, дорогу. Привычка просыпаться в одно время, улучшает качество сна. Возможно, вам даже не понадобится в дальнейшем будильник, так как просыпаться будет гораздо легче. Помимо этого, вы будете чувствовать себя гораздо бодрее, некоторые даже отказываются от привычного утреннего кофе.

**Проводите утро без гаджетов.** Открывая телефон сразу после пробуждения, вы сталкиваетесь с большим потоком информации, новостей, задач, сообщений и другими стимулами, которые могут привести к стрессу и беспокойству. Во-вторых, велика вероятность потратить драгоценное время на соцсети и новости в ущерб завтраку и утренним процедурам. Десять минут в интернете с легкостью превращаются в тридцать и даже в час потерянного времени.

**Умойтесь — это поможет проснуться.** Старайтесь не пропускать чистку зубов, даже если очень спешите или считаете, что зубы чистые. Чистка зубов сводит к минимуму количество бактерий, обитающих в зубном налёте и в полости рта. Именно эти микробы - причина неприятного запаха изо рта и в конечном итоге вызывают кариес. Чистка зубов и использование зубной нити помогает предупредить заболевание десен.

**Делайте зарядку.** Утренняя тренировка приносит много преимуществ, которых не получить ни в какое другое время дня. Во время физических упражнений вырабатываются эндорфины или гормоны счастья, что особенно важно по утрам для обеспечения стрессоустойчивости в течение дня.

Не обязательно идти в тренажёрный зал, упражнения можно делать дома. Даже легкая гимнастика, упражнения на растяжку подарят заряд бодрости.

**Пейте стакан воды.** Большинство людей хотят пить после пробуждения. Лучше всего

утолить жажду простой водой. стакан чистой воды натощак включает пищеварительную систему и активизирует метаболизм.

Кроме того, важно пить в течение дня. Кофе и чай не в счёт.

**Завтракайте.** Первый приём пищи влияет на контроль веса, кардио-метаболические факторы риска. Уровень стресса и депрессии ниже у тех людей, кто по утрам не пренебрегает завтраком. Но мало, чтобы завтрак просто был, важно, чтобы он был правильным.

Секрет здорового завтрака - цельное зерно (цельнозерновой хлеб, каша), белок (нежирное мясо, бобовые, орехи), нежирные молочные продукты (творог, молоко, натуральные сыры), обязательно фрукты и овощи.

Сложные углеводы, клетчатка, белок и небольшое количество жиров - комбинация, которая приносит пользу для здоровья и помогает быть сытым в течение нескольких часов.

**Планируйте свой день.** Кроме рабочих дел включите в свой график прогулку, можно пройтись до работы пешком, если расстояние позволяет отказаться от транспорта. Включите в рабочий график физкультминутки или просто небольшие паузы, чтобы отдохнуть от компьютера, сменить позу, походить.

Вы можете добавить свои полезные привычки, например, утреннюю пробежку, 50 приседаний, тарелку зелёного салата. Начните день с бодрого утра и позитивный настрой сохранится до самого вечера!