

Не делайте этого по утрам: 6 ошибок, которые вредят здоровью



У каждого человека после утреннего пробуждения формируется определенный алгоритм действий, в зависимости от его распорядка, рода занятий и личностных особенностей. Он вырабатывается годами, формируя привычки. Все мы различаемся по своим природным биоритмам, типам нервной системы, характеру.

Тем не менее, в нашей «утренней рутине» есть такие действия, которые могут нанести вред здоровью любого человека, снизить его энергетический потенциал, привести к переутомлению. Речь пойдет о пяти наиболее распространенных утренних привычках, от которых необходимо избавляться.

1. Долгое лежание в постели после пробуждения

Желание хоть немного поваляться, понежиться в теплой постели присуще многим людям, и оно имеет свое название – клиномания. Казалось бы, ничего страшного в этом нет, особенно если человеку куда спешить. Но это – заблуждение.

Механизм пробуждения, умственной и физической активации уже запущен, все ткани и органы требуют мышечной работы, которая улучшает циркуляцию крови. Этот механизм нужно «раскручивать», иначе расплатой за утреннюю негу будет разбитость и усталость в течение дня. Более того, такая привычка может перерасти в психологическое и даже в психическое расстройство (дайсонию).

Вставайте с постели, даже если вы не выспались, как следует, организм сам справится с этой проблемой.



2. Кофе натошак

Весьма распространена привычка пить кофе сразу после пробуждения, а то и вовсе – кофе в постель. Раз и навсегда откажитесь от нее, и вот почему.

За время сна наш организм, не получая жидкости в течение 6-8 часов, теряет воду, а также накапливает токсины. Кофе же, как известно, обладает мочегонными свойствами, и еще больше обезвоживает наше тело.

Другой аспект, для чего пьют кофе – быстрее взбодриться. Да, это – прекрасный и полезный бодрящий напиток, но не натошак, когда организм нуждается в воде и питании. Появившаяся бодрость обманчива, она быстро проходит и сменяется вялостью.

После пробуждения следует выпить 1-2 стакана воды, взбодриться зарядкой, затем позавтракать, а уж потом и кофе будет и приятно, и полезно.



3. Вредные продукты на завтрак

Тем, кто еще не знает, что завтрак является самым важным приемом пищи, следует запомнить следующее. Именно утренняя еда, ее качество определяют заряд бодрости на весь день. От завтрака не поправляются, потому что все съеденные калории расходуются. К тому же те, кто хорошо завтракает, меньше едят во второй половине дня и вечером. В итоге снижается риск накопления избыточных не расходуемых калорий и, соответственно, жировых отложений.

Проведенные диетологами исследования говорят о том, что люди, пропускающие завтрак, съедают за день больше, и у них чаще развивается ожирение.

На завтрак следует съесть медленные углеводы (крупяные каши, бобовые, картофель), а также жиры, белки, клетчатку, витамины. Это обеспечивает длительное насыщение и снабжение организма всеми необходимыми питательными веществами.

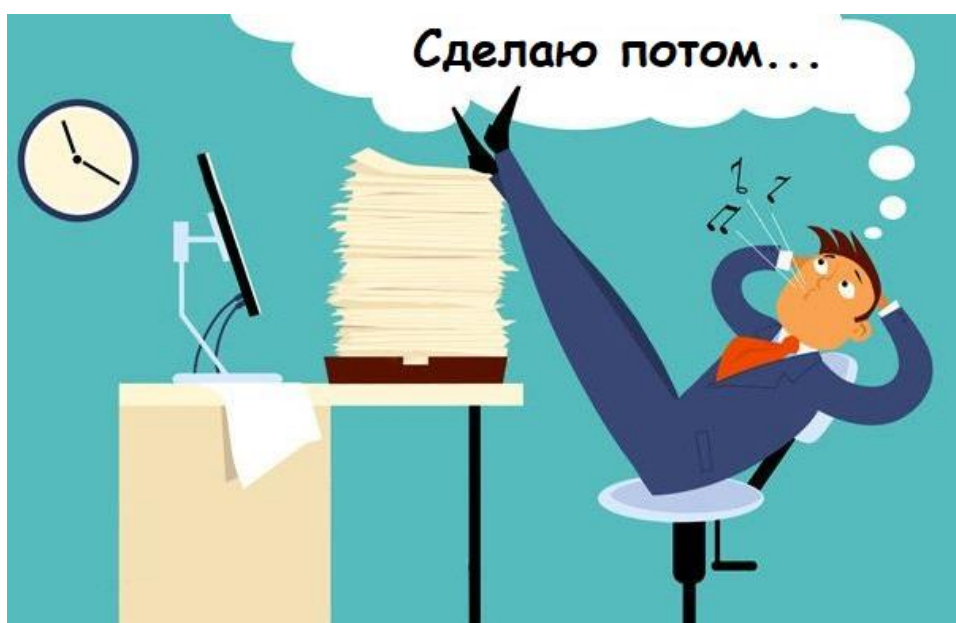


4. Низкая активность утром, откладывание дел на потом

Все мы строим планы на завтра, у кого-то они в голове, а кто-то фиксирует их на бумажке в виде списка, и это – хорошо. Плохо, что многие основную массу дел и наиболее сложные вопросы планируют на потом, а не с утра.

Это всего лишь – утренняя лень, и решение мелких вопросов в первой половине дня приводит к тому, что более важные накапливаются к вечеру, когда организм уже теряет свою энергию. Это приводит к тому, что многие вопросы остаются нерешенными, накапливается усталость, стресс.

При планировании дневной нагрузки основная ее масса должна приходиться именно на утро, когда организм легче с этим справляется. А вечером появится возможность расслабиться и отдохнуть.



5. «Зависание» в соцсетях

Сегодня многие, особенно молодежь, прямо с самого утра заглядывают в социальные сети – а что же там нового и интересного? В любом случае, даже если человек заходит на пару минут, чтобы конкретно узнать какую-то информацию или найти ответ, он неизбежно натывается на «мусор», которого в паутине в избытке. Автоматически возникает «зависание» в сети, и чем дальше, тем больше.

Еще хуже, когда берутся за гаджеты, даже не встав с постели. Итогом такого «экскурса» является рассеянность, несобранность, забывчивость. Ухудшается психологический настрой, теряется драгоценное время, а в итоге – рушатся планы, возникают неудачи и, естественно, стресс.



6. Позднее пробуждение

Есть в народе такая поговорка: «Кто рано встает, тому Бог подает», и она проверена самой жизнью. Тем не менее, сегодня все знают, что люди по своим биоритмам делятся на «сов» и «жаворонков», и относят себя к той или иной группе.

На самом же деле исследованиями установлено, что половина населения планеты не имеет определенного ритма жизни, это – так называемые аритмики. Они могут свободно приспособиться к любому распорядку дня. Вторая же половина человечества делится примерно пополам на «сов» и «жаворонков».

Статистика говорит о том, что именно «жаворонки» более успешны в делах, более здоровы и живут дольше, а «совы» не могут этим похвастаться. Современная наука объясняет это более активной работой, соответственно, правого или левого полушария мозга.

С другой стороны, установлено, что полушария можно активировать, развивать их работу по специальным методикам. С одной из простейших подобных методик можно [ознакомиться здесь](#). Попробуйте перестроить себя, это очень важно. Тем более, что оптимальный биоритм любого живого существа, в том числе и человека – тот, который ближе к биоритмам нашей общей матери-природы.

Наиболее ценен сон до полуночи и в первые часы после нее, он глубже и обеспечивает максимальный отдых организму, а в поздние утренние часы он зачастую приводит к вялости и разбитости.



Разумеется, всем хочется поспать подольше. Но, увы, беззаботное детство кончилось, и нам в этом реальном мире надо что-то делать, многое успеть. Такова жизнь.

Будьте благоразумны, бережно относитесь к своему здоровью – и ваше утро, а значит, и весь день будут добрыми!