Persoanele care se trezesc mai devreme dimineata sunt, in general, mult mai satisfacute cu propria viata. Cercetatorii au aratat ca oamenii au profiluri diferite de somn, dar societatea moderna se invarte in jurul ideei ca persoanele care se trezesc de dimineata sunt mult mai eficiente. Pentru cei care nu se pot trezi devreme, cercetatorii au realizat o lista cu trucurile care ii pot ajuta. **1. Decideti ca va veti trezi devreme** Intr-un studiu german, cercetatorii au descoperit ca persoanele care au fost avertizate ca se vor trezi dimineata la 6 au produs, in jurul orei 4:30, hormoni de stres care au declansat “alerta”. Persoanele care nu au fost avertizate nu au avut acesti hormoni in organism si s-au trezit mult mai greu.

“Corpurile noastre noteaza ora la care speram sa ne trezim si ne pregateste, treptat, pentru acest moment”, a explicat Jeff Howe, redactor la Psychology Today.

2. Eliberati-va dimineata

Psihologii vorbesc constant despre “sarcina cognitiva”. Acest termen face referire la efortul mental excesiv, ca in cazul momentelor in care incercam sa memoram o poezie. Este de preferat sa evitati acest tip de “sarcina cognitiva” dimineata deoarece pierdeti cantitatea limitata de vointa pe care o aveti intr-o zi.

3. Cautati lumina soarelui cat de repede puteti

Un studiu de la Universitatea din Liege a constatat ca persoanele care au intrat in contact cu razele soarelui dimineata au fost mai alerte decat cele care au stat in intuneric dupa ce s-au trezit.

4. Orice s-ar intampla, nu apasati butonul “Snooze”

Oamenii se trezesc cu un val de hormoni de stres, acesta fiind modul in care organismul ne pregateste pentru o noua zi. Atunci cand apasati butonul “snooze” ii spuneti organismului sa faca opusul, astfel incat atunci cand va veti trezi, veti fi mult mai obosit.

5. Treziti-va la aceeasi ora in fiecare zi

Corpurile noastre functioneaza cel mai eficient atunci cand au un ritm constant. In general, acest ritm este intrerupt in weekend-uri, cand avem tendinta sa dormim mai mult.

6. Treziti-va cu o alarma mai blanda

Cu cat sunetul cu care va treziti este mai discordant, cu atat veti resimti mai mult “inertia somnuluin” atunci cand deschideti ochii.

“Inertia dsomnului se resimte mai rau atunci cand va treziti brusc. Un ceas care va permite sa va treziti gradual ar putea usura momentele respective”, spune Hans Van Dongen, profesor la Departamentul de somn al Universitatii din Pennsylvannia.

7. Hidratati-va

Apa se pierde prin transpiratia din timpul noptii, iar organismul are nevoie sa refaca lichidele atunci cand va treziti. Un pahar de apa dimineata este suficient.

Sursa: Business Insider

A.C.

SURSA:
MedLive.HotNews.ro