

## 7 ιδέες για να ξυπνάς με καλή διάθεση!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Να 7 ιδέες για να

Ξυπνάς ευδιάθετος:

### 1. Κοιμήσου νωρίς

Οι ειδικοί συνηγορούν στους ενήλικες από 18 μέχρι 64 χρονών, να κοιμούνται από επτά έως 9 ώρες. Γι' αυτό παράτα το tablet και κοιμήσου!

### 2. Απενεργοποίησε τις ηλεκτρονικές συσκευές

Το φως, αλλά και η απουσία του λειτουργούν για τον εγκέφαλό σου, σαν δείκτες του πότε πρέπει να κοιμηθείς και πότε να ξυπνήσεις. Άρα σκοτάδι ίσον »κοιμάμαι»,

φως ίσον »ξυπνάω«. Σβήσε λοιπόν κάθε πηγή φωτός όπως το κινητό σου.

### 3. Ξύπνα με το φως του ήλιου

Οι ρυθμοί με τους οποίους κάθε οργανισμός κοιμάται και ξυπνάει ρυθμίζονται σε μεγάλο βαθμό από το φως. Ο εγκέφαλός σου σε ξυπνά σταδιακά όταν νιώσει ότι χτυπά το κορμί σου το φυσικό φως της ημέρας. Οπότε άνοιξε τις κουρτίνες.

### 4. Μην κοιμηθείς με overdose

Το αλκοόλ μπορεί να σε κάνει να ξυπνάς απότομα και συχνά όλη τη νύχτα και να επιδεινώσει και προϋπάρχουσες διαταραχές του ύπνου. Αν κοιμηθείς μεθυσμένη, ακόμα και 8 ώρες ύπνο να κάνεις, πάλι θα ξυπνήσεις εξουθενωμένη.

### 5. Ξύπνα κάθε μέρα την ίδια ώρα

Αυτό βοηθά ώστε το σώμα σου να συνηθίσει σε έναν φυσικό ρυθμό τακτικής ώρας αφύπνισης. Το ιδανικό είναι να ξυπνάς την ίδια ώρα ακόμα κι αν έχεις κοιμηθεί αργότερα απ' το κανονικό. Είναι προτιμότερο να αναπληρώσεις τον χαμένο ύπνο με έναν υπνάκο της μιας ώρας αργότερα μέσα στη μέρα.

### 6. Γυμνάσου

Πέρα από ταπολλά οφέλη της γυμναστικής, σε βοηθά να ξυπνάς πιο ξεκούραστη! Θα κοιμάσαι πιο εύκολα και θα κουράζεσαι λιγότερο μέσα στη μέρα απ' ότι οι άνθρωποι που δε γυμνάζονται καθόλου.

### 7. Ξύπνα με το άρωμα του καφέ

Αγόρασε καφετιέρα που προγραμματίζεται από το βράδυ και φτιάχνει μόνη της τον καφέ το πρωί. Το άρωμά του έχει τη δυνατότητα να μειώσει τις αρνητικές επιδράσεις του στρες που σχετίζονται με την στέρηση ύπνου.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)