

13 Ιουνίου 2016

Οι ειδικοί αποκαλύπτουν: Πότε να γυμναστείτε, να πιείτε καφέ και να... περάσετε από συνέντευξη

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



Κι

όμως, υπάρχει η κατάλληλη ώρα

Οι επιστήμονες έκαναν έψαξαν και βρήκαν το «τέλειο» πρόγραμμα για την

καθημερινότητά μας

Υπάρχει κατάλληλη ώρα για να κάνετε γυμναστική, για να φάτε πρωινό, για να περάσετε από μια συνέντευξη για δουλειά, για να κανονίσετε μια σημαντική συνάντηση ή για να πάρετε έναν υπνάκο;

Σύμφωνα με τους ειδικούς, υπάρχει η κατάλληλη ώρα για οτιδήποτε κάνετε και ο λόγος που πολλές φορές μπορεί να αισθάνεστε απίστευτα κουρασμένοι στο τέλος κάθε ημέρας, ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι... δεν κάνετε τίποτα στην ώρα του!

Κι όμως, ίσως να πίνετε τον καφέ σας την ώρα που το σώμα σας δεν τον χρειάζεται ή να περνάτε όλο το πρωί στη δουλειά απαντώντας σε e-mail, ενώ τις ώρες εκείνες θα έπρεπε να γεμίζετε τον χρόνο σας με περισσότερο παραγωγικές εργασίες.

Οι επιστήμονες έκαναν, λοιπόν, τις έρευνες τους και βρήκαν το «τέλειο» πρόγραμμα για την καθημερινότητά μας.

Γυμναστείτε προτού φάτε πρωινό

Θέλετε να χάσετε βάρος; Τότε ίσως θα πρέπει να σηκώνεστε από το κρεβάτι σας λίγο νωρίτερα κάθε πρωί και να γυμνάζεστε προτού πάρετε το πρωινό σας. Με τον τρόπο αυτό επιταχύνεται η απώλεια βάρους αφού βελτιώνεται ο μεταβολισμός, ενώ θα έχετε περισσότερη ενέργεια όλη την ημέρα.

Πιείτε καφέ μετά τις 09.30 το πρωί

Σύμφωνα με τους ειδικούς, πρέπει να πίνετε τον καφέ σας μετά τις 09.30 κάθε πρωί γιατί από την ώρα εκείνη και μέχρι τις 11.30, τα επίπεδα κορτιζόλης - γνωστής και ως ορμόνης του στρες- στον ανθρώπινο οργανισμό είναι σε χαμηλά επίπεδα και η καφεΐνη αποδίδει πολύ καλύτερα.

Η καλύτερη ώρα αλλά και ημέρα για να περάσετε από μια συνέντευξη

Ψάχνετε για δουλειά; Τότε είναι καλό να γνωρίζετε ότι οι επιστήμονες έψαξαν και βρήκαν ότι θα έχετε μεγαλύτερη τύχη να πάρετε τη θέση που θέλετε, αν η συνέντευξη με τους μελλοντικούς σας εργοδότες έχει προγραμματιστεί να γίνει ημέρα Τρίτη και ώρα 10.30 το πρωί!

Επίσης, οι ειδικοί προειδοποιούν ότι δεν είναι καλό να πηγαίνετε για συνέντευξη πολύ νωρίς το πρωί ή πολύ αργά το απόγευμα αλλά ούτε και αμέσως μετά το μεσημεριανό γεύμα.

Στις 2 και στις 3 το μεσημέρι καλό είναι να πάρετε έναν υπνάκο!

Σύμφωνα με την Mayo Clinic -που βρίσκεται στη Μινεσότα των ΗΠΑ-, από τις 2 μέχρι και τις 3 το μεσημέρι είναι η κατάλληλη ώρα για έναν υπνάκο, αλλά πρέπει να προσέξετε να μην κοιμηθείτε πάνω από 30 λεπτά, διαφορετικά θα χαθούν οι ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό σας.

Κανονίστε ομαδικές συναντήσεις κάθε Τρίτη, στις 3 το μεσημέρι

Μια πρόσφατη έρευνα της εταιρείας Inc., έδειξε ότι η καλύτερη ημέρα για να προτείνετε να γίνει μια συνάντηση με τους συναδέλφους σας είναι η Τρίτη και η καλύτερη ώρα για να το κάνετε είναι στις 3 το μεσημέρι. Τότε, οι περισσότεροι από τους συνεργάτες σας θα δηλώσουν διαθέσιμοι. Αντίθετα, μην προτείνετε να γίνονται ομαδικές συναντήσεις στην δουλειά τις πρώτες πρωινές ώρες.

Θέλετε να κάνετε κάτι δημιουργικό; Δοκιμάστε το όταν νιώθετε κουρασμένοι

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας νέας έρευνας, αν θέλετε να κάνετε μια περισσότερο δημιουργική εργασία, είναι καλό να την κάνετε μόλις γυρίσετε σπίτι από τη δουλειά ή γενικά όταν αισθάνεστε ότι είστε τόσο κουρασμένοι, που δεν μπορείτε να σκεφτείτε και να επεξεργαστείτε τίποτα..

Πηγή: protothema.gr