

5 نصائح تساعدك على النشاط في الصباح



الأربعاء 6 أبريل 2016 12:04 م

يعاني الكثيرون من مشكلة الكسل والخمول بعد الإستيقاظ من النوم في الصباح، وتوصل بعض الخبراء لبعض الحيل التي تساعد على بدء يوم مفعم بالنشاط والحيوية، إذ تتغير الهرمونات على نحو طبيعي نهارا وليلا.

ويقول هريبرت بروك وهو طبيب قلب بألمانيا إن التغيرات الهرمونية تختلف من شخص لآخر وقد تكون بداية اليوم أصعب للأشخاص الذين يعانون بتغيرات حادة في نسب تركيز هرموناتهم، وحسب بروك فإن هناك طرقا لتدريب نفسك على بداية صباحك بسعادة.

وفيما يلي نصائحه:

1-الماء البارد

الاستحمام بماء بارد هو أحد الطرق المجربة والصحيحة لبدء اليوم، ولمن يريدون الحصول على تأثير أكبر يمكنهم تجربة التبديل بين المياه الدافئة والباردة على أن يتم الشروع بالأطراف ثم باقي أجزاء الجسم ويضيف الطبيب الألماني "ابدأ باليدين والقدمين، ثم انتقل إلى منتصف الجسم"، ويعمل التبديل بين درجتي حرارة المياه على تحفيز الدورة الدموية.

2-التمارين الرياضية

ضخ الدم إلى القلب عبر التمارين الرياضية طريقة جيدة للاستعداد قبل بداية اليوم، ولكن من المهم عدم المبالغة في التمارين لأنه "لا يزال أمانك اليوم بأكمله" حسب بروك ويوصي الطبيب الألماني المبتدئين بتكرار التمارين بمجموعات صغيرة منتظمة، فعلى سبيل المثال بدلا من القيام بمجموعة من ثلاثين مرة من تمرين الضغط قم بتجربة ثلاث مجموعات كل منها من عشرة.

3-القهوة والشاي

بالنسبة للكثيرين، يستحيل بداية أي يوم بدون قهوة إذ يعد الكافيين الموجود في القهوة محفز، سواء كان في صورة لاتيه أو إسبريسو في مقهى أو معد في المنزل، غير أن الأشخاص الذين لا يشربون القهوة كثيرا يكون تأثيرها أقوى عليهم ويقول بروك "يمكن أن يكون لكوب واحد من القهوة تأثير ملحوظ على ضغط الدم". ويستمر الأثر لما يصل إلى ثلاث ساعات، كما أن الشاي الأسود له التأثير نفسه.

4-موعد النوم

السهر والاستيقاظ مبكرا سبب شائع للشعور بالضيق في الصباح، وببساطة عندما تنام مبكرا فأنت تمد جسمك بشيء مهم وهو الاعتياد مما يضمن الشعور بالراحة، ويضيف طبيب القلب "اتباع جدول للحياة اليومية هو الطريقة التي يتم بها ضبط ساعتك البيولوجية".

5-الضغط العصبي

يلتزم البعض أوقات الصباح المبكر التي تتسم بالنشاط الكثيف، ولكن بروك ينصح بتخفيف الحمل عن جهازك العصبي في الروتين الصباحي ويوضح أنه إذا بدأت اليوم بشد أعصابك فيمكن أن يكون من الصعب الحفاظ على احتياطي الجسم عندما تمر بفترة شد عصبي خلال اليوم