

## Шаг первый: готовимся с вечера

Конечно, хорошо бы лечь спать пораньше. Но вот только вечер такой короткий, а дел так много: и с любимым пообщаться, и еду приготовить, и квартиру прибрать, и ванну принять. А если отправиться в кино или в клуб, то и вовсе никаких шансов встретиться с подушкой раньше полуночи. А вставать все равно придется. Конечно, в идеале вы должны лечь в одно и то же время, чтобы организм привык, чтобы вы засыпали быстрее и отдыхали лучше. Но не при нашей жизни, как говорится.

Однако даже при нестабильном графике можно выспаться вполне полноценно:

За 4 часа до сна откажитесь от еды. Легкая она будет или тяжелая – неважно, она помешает вам расслабиться.

За 1 час до сна откажитесь от телевизора, особенно от новостей.

За полчаса до сна примите ванну с маслом лаванды или отваром ромашки. Она снимет напряжение мышц и настроит голову на «сонный» лад.

За 20 минут до сна можно выпить стакан молока с чайной ложкой меда, это успокоит нервную систему.

Спать нужно в тишине и, желательно, полной темноте. Выключите телевизор от сети и откажитесь от будильника со светящимся дисплеем, они невольно будоражат вас, даже если вы не отдаете себе в этом отчет. Даже если сна перепало совсем немного, например, во время аврала на работе, всегда ложитесь на разобранную постель, вариант «притулюсь на диване, все равно до подъема 4 часа осталось» – худший враг хорошего самочувствия утром. Пусть вы поспите мало, зато качественно!

## Шаг второй: правильное пробуждение

В надежде проснуться быстро и безболезненно ставите на будильник самую бойкую мелодию из всего арсенала? Зря, такая мелодия – сильный удар по нервам, адреналин, конечно, в кровь выбросится, но через несколько минут наступит «откат» и спать захочется еще сильнее. Лучше поставьте ненавязчивую мелодию или даже простые гудки.

Привычка переводить будильник «еще на 10 минуточек», кстати, тоже не играет вам на руку. За эти «10 минуточек» вы точно не выспитесь. Впрочем, призывать вас немедленно вскакивать с кровати и начинать быстро-быстро собираться, мы тоже не будем. Понезажитесь минут 10 после пробуждения очень полезно. Возьмите себе за привычку, просыпаясь, первым делом улыбаться. Не весело? Улыбнитесь механически, одними губами. Известно, что мимика от настроения зависит ровно настолько же, насколько и настроение от мимики. Вам весело, и вы смеетесь – ваш мозг прочно связывает эти два события. Так что если вы задержите на несколько минут на лице улыбку, ваше настроение автоматически поднимется.

Хорошенько потянитесь раз-другой, чтобы разогнать кровь. И только после этого можно вставать.

## Шаг третий: правильный подъем

Впреки расхожему мнению, утреннюю гимнастику придумали вовсе не садисты, а люди, которые знают, что это необходимо для вашего хорошего самочувствия. Если вы «жаворонок» и в состоянии встать пораньше, чтобы позаниматься полноценно, – это здорово! Но если вы «сова», пересильте себя и сделайте хотя бы несколько махов руками, несколько наклонов вперед-назад, пару приседаний. Кровь сразу побежит по жилам быстрее, и вы почувствуете себя достаточно бодрой, чтобы донести свое брэнное тело до душа. Только перед этим заверните на кухню и выпейте стакан холодной воды. Если вы не любитель завтракать, то добавьте в него сок половинки лимона – после водных процедур завтрак станет для вас насущной необходимостью.

## Шаг четвертый: правильный душ

Правильный душ – это душ контрастный. Если вы к нему еще себя не приучили, то не стоит сразу начинать с больших перепадов температур. Минутку постоит под комфортной водой. Потом сделайте ее немножко прохладнее, затем чуть теплее привычной вам нормы. Увеличивайте амплитуду постепенно, через пару недель уже сможете терпеть холодную воду после горячей. Для большей бодрости снимите душ с крепления, сделайте напор побольше и помассируйте тело водой. Как и при обычном массаже, направляйте струю от конечностей к сердцу. Если после этого вы еще уделите пять минут массажу жесткой щеткой из натуральной щетины с парой капель бодрящего ароматического масла (например, грейпфрутового), то после душа будете чувствовать себя почти совсем человеком. «Почти», потому что впереди у вас завтрак и заслуженная чашка кофе.

## Шаг пятый: правильный завтрак

Такой завтрак состоит, в первую очередь, из сложных углеводов. Каша, тушеные овощи, макароны грубого помола – что-то из этого списка должно составить 3/5 вашего завтрака. Если вы любитель бутербродов, выбирайте в качестве дополнения к хлебу что-то легкое – нежирный сыр, творог с зеленью. Есть на завтрак белки – не лучшая идея, кровь прильет к желудку, и вы опять почувствуете себя вялой и уставшей. То же самое произойдет, если вы положите в кофе слишком много сахара или решите, что парочка пирожных и шоколадка будут отличной альтернативой скудной овсянке. Безусловно, поبالовать себя чем-то вкусным в завтрак можно, но это не должно быть заменой «правильной» еде, а только приятным дополнением к ней. Будет здорово, если вы найдете пару минут, чтобы выжать стакан свежего цитрусового сока – доза витамина С укрепит иммунитет, а бодрящий аромат и кисловатый вкус помогут окончательно проснуться.

После завтрака обязательно выделите себе еще пять минут на то, чтобы просто посидеть, не спеша допить утренний кофе или чай и мысленно спланировать день. И только после этого можно стартовать. Бодрого вам утра!

# 5 ШАГОВ К БОДРОМУ УТРУ