



Αργήσατε άλλη μια μέρα στη δουλειά επειδή δεν μπορούσατε να σηκωθείτε από το κρεβάτι; Αν δυσκολεύεστε με το πρωινό ξύπνημα και καταβάλετε πραγματικά μεγάλη προσπάθεια για να αποχωριστείτε το κρεβάτι, τα καλά νέα είναι ότι με τα παρακάτω χρήσιμα tips θα τα καταφέρετε και θα ξυπνάτε με χαμόγελο!

Αξιολογήστε την υγεία σας

Η υπνηλία το πρωί μπορεί να έχει να κάνει με την υγεία σας. Ίσως πρέπει να κάνετε κάποιες αλλαγές στη διατροφή σας, να εντάξετε την άσκηση στη ζωή σας ή απλά να κοιμάστε νωρίτερα. Αν τα κάνετε όλα αυτά κι εξακολουθείτε να δυσκολεύεστε με το πρωινό ξύπνημα, επισκεφτείτε έναν παθολόγο.

Έχετε ένα ποτήρι νερό στο κομοδίνο σας

Ένα ποτήρι νερό μπορεί πολύ εύκολα να σας «ξυπνήσει» το πρωί. Για ακραίες περιπτώσεις αφήστε μια κούπα καφέ, αν και δεν είναι η πιο υγιεινή λύση.

Βάλτε το ξυπνητήρι με στρατηγική

Αν το ξυπνητήρι βρίσκεται ακριβώς δίπλα σας ή αν ρυθμίζετε το κινητό σας να χτυπήσει συγκεκριμένη ώρα το πρωί, είναι λογικό να το αγνοείτε και να ξεκλέβετε λίγα λεπτά ύπνου. Ακόμα κι αν είναι μόλις 10-15 λεπτά, είναι αρκετά για να φτάσετε αργοπορημένη στη

δουλειά. Ένας πολύ έξυπνος τρόπος λοιπό για να μην πέφτετε σε αυτή την παγίδα είναι να τοποθετείτε ξυπνητήρι όσο πιο μακριά γίνεται από το κρεβάτι. Έτσι θα αναγκαστείτε να σηκωθείτε για να το κλείσετε. Άλλος ένας τρόπος είναι να βάζετε το ξυπνητήρι να χτυπάει 15 λεπτά νωρίτερα, ώστε απολαμβάνετε εκείνα τα επιπλέον λεπτά ύπνου, που τόσο έχετε ανάγκη.

Μην πίνετε καφέ ή αλκοόλ το προηγούμενο βράδυ

Ο οργανισμός χρειάζεται χρόνο για να αποβάλει την καφεΐνη και το αλκοόλ. Είναι όμως απαραίτητο να γίνει για να έχετε έναν καλό ύπνο. Οπότε φροντίστε τις βραδινές ώρες να μην καταναλώνετε ποτέ ή καφεϊνούχα ροφήματα. Σύμφωνα μάλιστα με πρόσφατη έρευνα ακόμα και η μικρή κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσετε «διαλλείματα» κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Μακριά από τηλεόραση και ηλεκτρονικό υπολογιστή

Αν παίρνετε αποστάσεις από τις τεχνολογικές συσκευές λίγα μόλις λεπτά αφότου ξαπλώσετε, είναι λογικά να μην σας παίρνει ο ύπνος αμέσως και να καταλήγετε να μετράτε προβατάκια. Κλείστε τα πάντα, τουλάχιστον μια ώρα πριν ξαπλώσετε.

Αφήστε ένα αιθέριο έλαιο στο κομοδίνο σας

Βάλτε ένα μπουκαλάκι με ένα ευχάριστο άρωμα από αιθέριο έλαιο στο κομοδίνο σας, όπως είναι το πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ, η μέντα κ.α. Είναι το ιδανικό άρωμα για πρωινή ευεξία!