

# KILKA SPOSOBÓW NA DOBRY POCZĄTEK DNIA



**Jeśli chcesz poprawić jakość swojego codziennego życia, wystarczy, że sobie to postanowisz. Wbrew pozorom do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia nie potrzeba dużo czasu. To jak będzie wyglądał Twój poranek często odbija się na jakości całego dnia. Warto przejąć kontrolę nad tym ważnym momentem. Poruszaj się, zadbaj o odpowiednie nawodnienie i pożywny posiłek, stań się pozytywnym odkrywcą i zaczynaj z planem, a każdy dzień zacznie się wspaniale.**

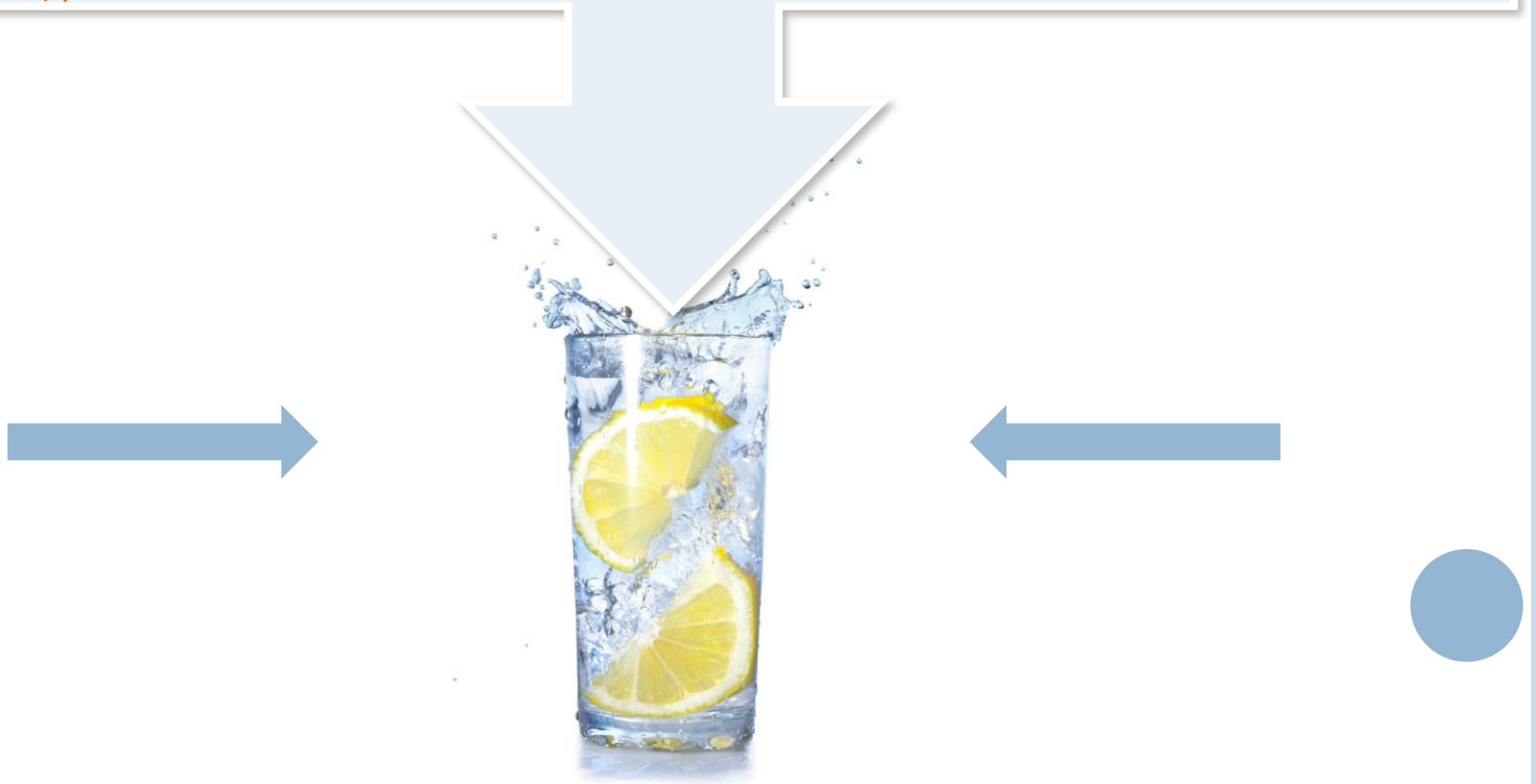
# 1. PORUSZAJ SIĘ I POPRAW KRAŻENIE

- Jeśli po przebudzeniu zamiast z nową energią wstajesz ze słowami „Pospałbym jeszcze” to znak, że trzeba pobudzić Twoje ciało do działania. Poranne ćwiczenia – proste i niewymagające – pomogą Ci poruszyć krążenie, tak aby krew dotarła do wszystkich komórek ciała i wlała w nie odżywcze składniki i tlen, a tym samym energię.
- Poprzeciągaj się dokładnie – stań na palcach i z wielkim ziewnięciem, które dotleni Twoje ciało, wyciągnij ręce do góry. Z wydechem opuść ciało i ręce. Powtórz kilka razy.
- Zrób kilka przysiadów na stabilnie opartych stopach – zwracając uwagę, by nie wykraczać kolanami za linię palców u stóp.
- I kilka skłonów – niech krew spłynie do Twojej głowy i dotleni komórki mózgowe.
- Pokręć kostkami u nóg, kolanami, biodrami, nadgarstkami, ramionami – uruchamiając i rozgrzewając kolejne stawy.
- O poranku świetnie sprawdzi się też joga, pilates, czy inny zestaw ulubionych ćwiczeń. Poświęć na ćwiczenia około 10-15 minut, a poczujesz jak rozruszane ciało jest już gotowe do działania.



## 2. WYPIJ SZKLANKĘ WODY

- Po całej nocy **organizm potrzebuje nawodnienia**. Objawy odwodnienia to między innymi zmęczenie i trudności ze skupieniem, dlatego warto zadbać o odpowiedni poziom wody w organizmie od samego rana. Poza tym wypicie wody przed śniadaniem poprawia metabolizm.
- Aby wzbogacić organizm w dodatkowe minerały i witaminy możesz dodać do wody cytrynę i miód (warto go rozpuścić w wodzie wieczorem, wtedy cenne składniki do rana zdążą przeniknąć do wody, a miód będzie lżej strawny).



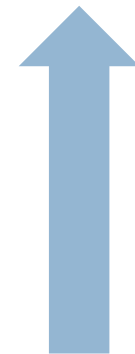
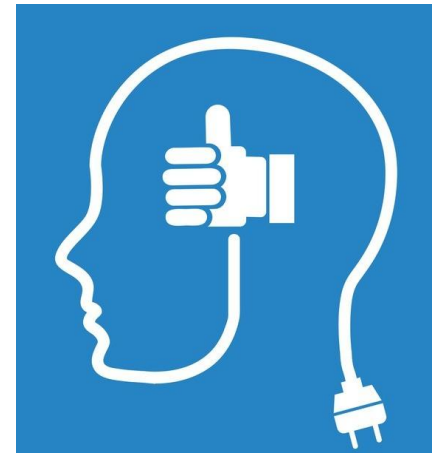
### 3. ZJEDZ WARTOŚCIOWE ŚNIADANIE

- Śniadanie najlepiej jeść ok. 30 minut po przebudzeniu, a więc w sam raz po wodzie, ćwiczeniach i porannej toalecie. Najlepiej wybrać na śniadanie produkty bogate w białko i węglowodany złożone, które utrzymują uczucie sytości. Warto zadbać także o witaminy i składniki mineralne.
- Śniadanie to energia na początek dnia i regulator metabolizmu, dlatego nie warto z niego rezygnować.



## 4. SKUP SIĘ NA POZYTYWACH

- Nasz **mózg zwraca uwagę na rzeczy i sygnały zgodne z naszym nastrojem**, dlatego warto od początku nastroić się pozytywnie. Może masz ulubiony sweter, szal lub buty, których założenie sprawi Ci radość? Może czeka Cię dziś coś, na co cieszysz się już od tygodnia. Może uwielbiasz te 5 minut rano, które spędzasz z kubkiem gorącej herbaty, kawy, kakao? Zastanów się przez chwilę, chodzi o małą rzecz, która sprawia Ci radość.
- Na pewno znajdziesz coś takiego co nastroi Cię pozytywnie o poranku. Stań się pozytywnym odkrywcą, albo odkrywcą pozytywów 😊 Zaobserwuj jak zmienia się Twoje nastawienie i energia do działania kiedy skupiasz się na tym co dobrego widzisz i co pozytywnego Cię czeka.



## 5. ZACZNIJ Z PLANEM

- Brak planu działania, nawet spraw i **trudność z podjęciem decyzji** od czego zacząć mogą rozbić nawet najlepiej zaczęty dzień. Nad obmyślaniem planu kiedy nad głową krąży mnóstwo pomysłów i spraw mogą minąć kolejne bezproduktywne godziny. Dlatego **warto jest wieczorem zdecydować – co chcesz zrobić następnego dnia i co będzie pierwszą rzeczą jaką zrobisz po śniadaniu.**
- Pamiętaj żeby planować około 60% swojego czasu – dlaczego? Wielu rzeczy nie jesteśmy w stanie przewidzieć, mogą pojawić się nieoczekiwane przeszkody, telefony, rozmowy, maile, sprawy pilne. Poza tym nierzadko niedoszacowujemy czasu potrzebnego na wykonanie jakiegoś zadania. Warto więc zostawić sobie margines błędu.
- Ponadto **jeśli chcesz utrzymać poziom energii w ciągu dnia konieczne są przerwy co około 90 minut** – na **relaks, spacer, medytację, drzemkę, rozmowę.** Podobnie jak w nocy także w ciągu dnia nasz organizm funkcjonuje w cyklach. Efektywne skupienie się na jednym zadaniu jest możliwe przez około 90 minut. Później warto zrobić przerwę, dzięki której odświeżymy umysł, damy przestrzeń na napływanie pomysłów i rozwiązań, a po powrocie nasze działanie będzie bardziej efektywne a uwaga skupiona.



## JAK DOBRZE ZACZAĆ DZIEŃ W PIGUŁCE:

- **1.** Poćwicz przez 10-15 minut, aby poruszyć krążenie i metabolizm oraz dotlenić komórki ciała.
- **2.** Wypij szklankę wody – może być z cytryną i miodem, aby nawodnić organizm po nocy.
- **3.** Zjedz pożywne śniadanie – białka, węglowodany złożone i błonnik pomogą utrzymać uczucie sytości, zadbają o trawienie i długotrwałe uwalnianie energii.
- **4.** Skup się na pozytywach – niezależnie od pogody zacznij dzień od zrobienia czegoś przyjemnego lub pomyslenia o czymś radosnym co widzisz lub co Cię czeka.
- **5.** Zacznij z planem – zdecyduj wieczorem co zrobisz następnego dnia i od czego zaczniesz działanie, pomyśl o przerwach regeneracyjnych co 90 minut, aby utrzymać energię i koncentrację.

Pamiętaj, że na dobry początek dnia najlepszy jest **dobrej jakości sen** w nocy.