

## **«7 правил бодрого утра на дистанционном обучении»**

Осень... холодный ветер и отсутствие солнечных лучей, ограниченный режим прогулок ослабляют организм и вот уже запас сил на исходе. Такие проблемы как авитаминоз, депрессия, слабость, сухость волос – являются лишь подтверждением того, что вашему телу и духу требуется отдых, спокойный восьмичасовой сон и правильный утренний настрой.

Особенно в период дистанционного обучения, одно из самых серьезных испытаний - это подъем рано утром. Звон будильника прерывает самые интересные сновидения и всегда раздается не вовремя. Что же сделать для того, чтобы утро стало добрым, светлым и бодрым?

7 простых советов помогут вам настроиться на прекрасный день и превратить утреннее время в ритуал, посвященный только вам.

### **1. Улыбка и потягивания**

Как только вы открыли глаза, не спешите вставать и бежать в ванную. Оставайтесь в кровати на несколько минут и с удовольствием потянитесь, несколько раз, пока не почувствуете приятную негу в теле. Потягивания очень полезны для нервной системы и мышц, которые всю ночь были в одном положении. Улыбнитесь и скажите: «Привет, утро!». И не забудьте заменить неприятный звон будильника на мелодичную арфу или пение птиц. Благо, современные телефоны обладают большим набором мелодий.

### **2. Как встать с нужной ноги**

В народе бытует поговорка «Встал не с той ноги, и день пошел наперекосяк». В этом изречении есть доля истины. Воспользуйтесь древним восточным приемом определения с какой ноги нужно вставать. После потягиваний и приветственной улыбки примите сидячее положение и подышите сначала через правую ноздрю, затем через левую. Определите, какая из них дышит лучше и легче. Именно с этой ноги и нужно вставать с постели. Если сегодня у вас лучше дышит правая ноздря, то вставайте с правой ноги. Это очень простой и древний метод, отлично помогает создать позитивный настрой, ведь теперь вы знаете секрет успешного начала дня.

### **3. стакан горячей воды натощак**

Чистая горячая вода - эликсир здоровья, бодрости и красоты. В древнем Китае этот напиток продавали на улицах еще задолго до появления зеленого чая. Мудрые китайцы знали, как целебно она влияет на организм, и при разных недугах всегда принимали горячую воду. Что же делает стакан горячей воды натощак? Она прекрасно очищает кишечник от остатков пищи предыдущего дня и подготавливает его к хорошему перевариванию. Можно добавить в воду сок лимона, он ощелачивает организм и отлично очищает. Вечером, перед сном, выпейте еще один стакан горячей воды.

### **4. Чистка языка**

Во время сна организм занимается очищением и выведением токсинов, результат наглядно можно увидеть утром в виде толстого налета на языке. На нем за ночь собирается очень много микробов, которые нужно удалять специальным скребком для чистки языка. Такой скребок можно купить в специализированных магазинах или в индийских лавках. Введите в привычку каждое утро чистить не только зубы, но и очищать язык.

### **5. Легкая зарядка**

Ничто так не бодрит, как легкие физические упражнения после выпитого стакана горячей воды. Найдите от 10 до 20 минут каждое утро для комплекса упражнений, подходящего

именно вам. Это может быть сокращенная часть из суставной гимнастики, приветствие солнцу из йоги. Найдите идеальную формулу физической нагрузки, после которой вы будете чувствовать себя бодрым и энергичным. Секрет эффективности заключается в регулярности - лучше заниматься по 15 мин каждый день, чем по 2 часа раз в неделю. Завершив упражнения, полежите 2-5 мин на полу, ощущая состояние присутствия в теле, покалывание и передвижение энергии. В это время внутренним взором увидите себя здоровым, красивым, молодым, обладающим телом своей мечты.

## **6. Водные процедуры**

Ни в коем случае не пренебрегайте водными процедурами. Лучше встать на 5 минут раньше, но принять освежающий душ. Перед этим хорошо помассировать тело сухой щеткой - это улучшает кровообращение, придает бодрость, очищает кожу от токсинов, которые выделялись ночью. Удаляя ороговевший слой кожи, вы тем самым усиливаете процессы очищения организма и все вредные вещества будут быстрее выходить через этот орган выделения. После душа очень полезно нанести на влажное тело натуральное масло на ваш выбор: авокадо, миндальное, оливковое, жожоба. Можно добавить в него несколько капель эфирного масла, что придаст коже приятный запах, увлажнит ее и улучшит ваше настроение. Умачивание тела маслом утром и вечером - это еще одна древняя традиция, которой придерживались люди со времен древнего Египта, когда еще не было химических заводов и вредных косметических веществ.

## **7. Завтрак**

Очень полезно выпивать стакан свежесжатого сока из фруктов и овощей, после физических упражнений и душа. Ваше тело уже освежилось, очистилось и готово к усвоению витаминов. Такой сок насыщает организм питательными веществами, заряжает энергией и силой. Завтракать лучше кашей, их выбор огромен, но особую пользу приносят гречка или овсянка без молока. Вы можете заварить овсяные хлопья кипятком, добавив к ним орехи, корицу, сухофрукты и тертое яблоко. Теплый питательный завтрак согревает организм изнутри, помогая защищаться от холода.

С помощью этих простых правил вы почувствуете прилив сил и бодрости. Теперь хорошее настроение будет вашим спутником каждое утро.

**Бодрого утра и хорошего дня!**