

5 κλειδιά για καλό ύπνο και πρωινό ξύπνημα γεμάτο ενέργεια.

Έχεις ποτέ ξυπνήσει με ένα υπέροχο αίσθημα ενέργειας και ευεξίας που σε κάνει να θες να πεταχτείς από το κρεβάτι και να κάνεις όμορφα πράγματα τη μέρα που ξεκινάει; Η ξεκούραση είναι ένα από τα 3 θεμέλια της ενέργειας και όταν κοιμάσαι καλά, ξυπνάς και καλά.



Υπάρχουν κάποια πρακτικά πράγματα που σε βοηθάνε να κοιμάσαι καλύτερα και να ξυπνάς με περισσότερη ενέργεια. Την επόμενη φορά που θα σου «τύχει» προσπάθησε να εντοπίσεις τους πιθανούς λόγους που συνέβη αυτό. Συνέχισε όμως να διαβάζεις για να μάθεις 5 αποδεδειγμένες πρακτικές που βοηθούν να έχεις έναν πιο αποδοτικό ύπνο και να ξεκουράζεσαι πιο αποτελεσματικά.

- **Κοιμήσου νωρίς.** Αν κοιμηθείς πριν τις 12 το βράδυ ο ύπνος είναι πιο αποδοτικός. Πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι μεταξύ
- **Κοιμήσου όσο χρειάζεσαι.** Το πόσο χρειάζεσαι είναι σχετικό αλλά είναι συνήθως μεταξύ 6 και 8 ώρες. Βάλε στόχο το 7άρο και προσπάθησε να ξυπνήσεις χωρίς ξυπνητήρι. Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να διαταράσσεις τους φυσικούς «ύπνο-κύκλους» σου.
- **Απόφυγε την τηλεόραση πριν κοιμηθείς.** Αφιέρωσε ένα μισάωρο πριν πας στο κρεβάτι σε σένα. Βάλε απαλή μουσική και διάβασε κάτι όμορφο, σκέψου μερικές όμορφες στιγμές από τη ζωή σου, γράψε μερικές σκέψεις σου, ετοίμασε το πρόγραμμα της άλλης μέρας ή σημείωσε όσα έμαθες την ημέρα που πέρασε.
- **Κοιμήσου στο σκοτάδι.** Όταν κοιμάσαι με φως η διαδικασία του ύπνου που ξεκουράζει σώμα και μυαλό δε λειτουργεί στο μέγιστο επίπεδο.
- **Φάε νωρίς βραδινό.** Όταν πας για ύπνο πρέπει να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της χώνεψης έτσι ώστε το βράδυ να γίνει η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Αν φας και κοιμηθείς είναι σαν να μην κοιμάσαι επειδή το σώμα κάνει τη δύσκολη δουλειά της χώνεψης.

Τα παραπάνω 5 κλειδιά θα σε βοηθήσουν όχι μόνο να απολαύσεις περισσότερο τον ύπνο σου αλλά και να έχεις πολύ περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στα σεμινάρια ενέργειας αλλά και στα ιδιαίτερα που κάνω αφιερώνουμε πολύ χρόνο στο θέμα του ύπνου, της χαλάρωσης και της ξεκούρασης. Το θεωρώ ένα από το πιο σημαντικά στοιχεία που δυστυχώς παραβλέπονται από πολλούς, ενώ έχουν την δύναμη να αλλάξουν δραστικά τα επίπεδα ενέργειας και ευεξίας που νιώθει κάποιος.

Αν θέλεις και άλλες πληροφορίες για έχεις περισσότερη ενέργεια, γράψου στο Newsletter.