

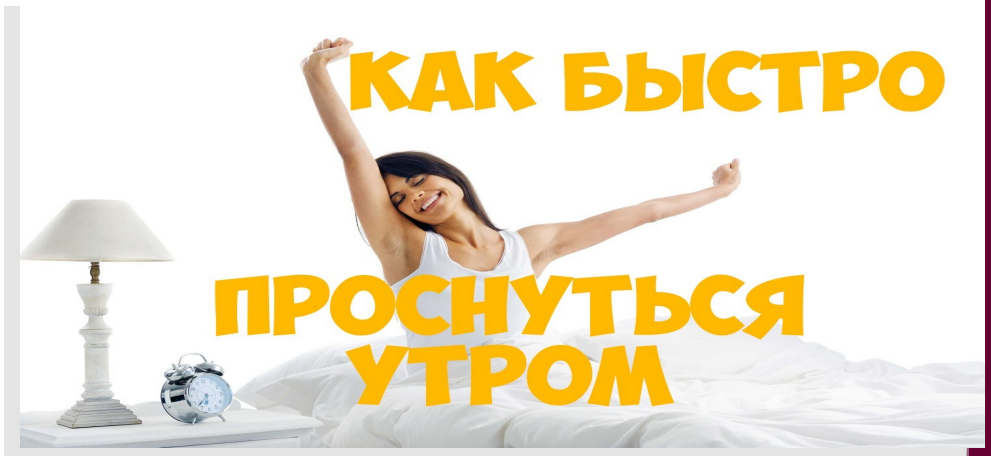
24 – 28 октября 2022 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

**«Народная мудрость гласит: как день начнёшь, так его и проведёшь. Встречайте каждый новый день с улыбкой!» ©**



## 1. НАЧИНАЙТЕ МЕДЛЕННО

Если вы обычно просыпаетесь в 8 утра и решаете, что завтра хотите встать с постели к 5 утра, вы обрекаете себя на неудачу. Вместо этого попробуйте каждый день просыпаться всего на 15 минут раньше. В течение недели вы проработаете почти два часа!

## 2. ВКЛЮЧИТЕ БУДИЛЬНИК И ВЫБЕРИТЕ ДЛЯ НЕГО ПРАВИЛЬНУЮ МЕЛОДИЮ

Выберите для будильника правильную мелодию. Она не должна раздражать. Утром мы особенно восприимчивы ко всему, в том числе и к звукам. Противный будильник захочется поскорее отключить и снова уснуть. Но и очень спокойную композицию ставить тоже не стоит. Под неё вы только крепче заснёте.

К слову, о будильниках. «Ещё пять минуточек» – фраза, которая никогда не позволит тебе нормально просыпаться по утрам. И будильники, которые звенят в 7:00, 7:05, 7:10, 7:15 и т. д. только ещё больше делают тебя зомби. Кажется, что за эти пять минут можно немного доспать, но сомнологи (врачи, которые исследуют расстройства сна) со всего мира сходятся во мнении, что фрагментированный сон делает нас более разбитыми и портит настроение. Засыпая после будильника мозг начинает новый цикл сна, и проснуться в этот же момент для него крайне неприятно.

## 3. ВКЛЮЧАЙТЕ СВЕТ

Проснуться утром поможет свет, в идеале солнечный. Но если встать пришлось до рассвета или в пасмурную погоду, призовите на помощь электричество.

Дело в том, что в темноте у нас активно вырабатывается гормон сна мелатонин. Поэтому после сигнала будильника включайте все возможные источники света.

## 4. ПРОДЕРЖИТЕСЬ НА НОГАХ МИНИМУМ 9 МИНУТ

Есть теория, что именно за это время организм окончательно проснётся. Покиньте свое спальное место. Будь то поход в ванную или к кофеварке, как только вы отойдете на достаточное расстояние от этого восхитительного матраса, вы обнаружите, что достаточно проснулись, чтобы начать день.

## 5. ЛЕГКАЯ ЗАРЯДКА

В начале дня рекомендуется сделать упражнения по растяжке, которые помогут телу быстрее проснуться и настроиться на продуктивный день. Можно выполнить скручивания, наклоны вниз или вбок, круговые движения тазом и другие несложные движения. Если у вас не хватает времени на полноценную зарядку, выполняйте ее, пока вы чистите зубы или занимаетесь другими утренними делами. Разминка обеспечит мышечный тонус и заряд бодрости на весь день.

## 6. УЛЫБНИТЕСЬ СВОЕМУ ОТРАЖЕНИЮ

Подойдите к зеркалу и улыбнитесь своему отражению, даже если совсем не хочется. Начните просто с механического движения губ. Это запустит процесс выработки серотонина, так называемого гормона радости.

## 7. УМОЙТЕСЬ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ

Как только дойдёте до ванной комнаты, умойтесь холодной водой. Это стресс для организма, а значит, вы точно взбодритесь и красивее станете. Косметологи говорят, что холодная вода защищает кожу от преждевременного старения. Если есть время и силы, заморозьте с вечера немного льда. А утром протрите лицо парой кубиков. Такая процедура поможет проснуться и избавит вас от мешков под глазами.