

8 LỜI KHUYÊN ĐỂ CÓ BUỔI SÁNG TRÀN ĐẦY NĂNG LƯỢNG

Mỗi buổi sáng, bạn có thể cảm thấy thật sáng khoái hoặc rất uể oải mỗi khi thức dậy. Dưới đây là một số lời khuyên bổ ích để thoát khỏi tình trạng uể oải và có một buổi sáng tràn đầy năng lượng. Mỗi buổi sáng, bạn có thể cảm thấy thật sáng khoái hoặc rất uể oải mỗi khi thức dậy. Dưới đây là một số lời khuyên bổ ích để thoát khỏi tình trạng uể oải và có một buổi sáng tràn đầy năng lượng.

>>> 7 mẹo giúp bạn tỉnh táo, đầy năng lượng trong buổi sáng mùa đông

Đi ngủ đúng cách

Trước tiên, để có thể thức dậy tỉnh táo vào buổi sáng, bạn cần có một đêm ngon giấc trước đã. Để làm được điều này bạn cần tránh sử dụng những chất kích thích có chứa caffeine sau bữa trưa. Một tách cà phê vào buổi sáng sẽ giúp cho bạn tỉnh táo và giúp cơ thể tăng khả năng chống oxy hóa mạnh. Nhưng nếu bạn uống một tách cà phê vào buổi tối thì cơ thể bạn sẽ khó đi vào giấc ngủ hơn.

Bạn cũng không nên uống nhiều rượu vào bữa tối. Uống quá nhiều rượu vào buổi tối sẽ khiến bạn có thể sẽ thức giấc vào ban đêm.

Một điểm khác cần chú ý nữa là luôn giữ nhiệt độ phòng ngủ của bạn ở mức mát mẻ. Bạn cũng nên tránh tập thể dục trước khi đi ngủ, nó sẽ khiến cho cơ thể bạn luôn trong trạng thái kích thích nên khó ngủ hơn.

Đừng sử dụng máy tính hoặc điện thoại trên giường ngủ. Ánh sáng từ những màn hình này sẽ khiến cho cơ thể của bạn lầm tưởng rằng đang là ban ngày và không thể có những giấc ngủ sâu.

Luôn luôn cố gắng thức dậy sớm, kể cả vào cuối tuần

Tiến sĩ W. Christopher Winter - Giám đốc Y khoa tại Trung tâm Giấc ngủ Jefferson Martha, bang Virginia cũng khuyên bạn nên "cố gắng thức dậy vào cùng một giờ mọi ngày trong tuần". Nhịp sinh học, chu kỳ sinh học của giấc ngủ và thức giấc của bạn cần được thực hiện một cách đều đặn và chính xác.

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng không phải ai cũng cần một giấc ngủ 8 tiếng. Có nhiều người cần nhiều hơn con số đó và cũng có những người chỉ cần ít hơn. Việc luôn giữ nhịp sinh học đều đặn sẽ giúp cho bạn biết khi nào cơ thể của bạn cần được nghỉ ngơi.

Đừng ấn nút Hoãn báo thức (snooze)

Khi đặt báo thức nghĩa là bạn đã quyết định sẽ thức dậy vào thời gian đó, nên đừng ấn nút tắt báo thức để ngủ thêm. Điều này cũng được khoa học chứng minh là không đem lại lợi ích gì mà thậm chí là có hại. Việc bị đánh thức rồi cố gắng ngủ tiếp sẽ làm giấc ngủ bị phân mảnh, không sâu và thất thường. Điều đó khiến cho khi thức dậy lần nữa bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi hơn nhiều.

Uống nước khi vừa mới ngủ dậy

Bạn mất rất nhiều nước khi bạn ngủ và thở vào ban đêm. Và thật không may, tình trạng mất nước có thể làm cho bạn cảm thấy chậm chạp và buồn ngủ. Vì vậy việc uống một cốc nước vào buổi sáng không chỉ giúp bạn tỉnh táo, bổ sung lượng nước đã mất mà còn giúp hệ thống tiêu hóa của bạn hoạt động tốt hơn.

Mở cửa sổ để đón ánh sáng mặt trời

Theo Viện khoa học Y học Mỹ, ánh sáng là thành phần chính ảnh hưởng đến nhịp sinh học, tác động trực tiếp lên gen kiểm soát đồng hồ sinh học của bạn. Vì vậy, ánh mặt trời buổi sáng sớm sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn.

Nếu bạn không thể đưa được ánh sáng tự nhiên vào trong phòng ngủ của bạn, hãy xem xét đến những chiếc đèn phòng ngủ có thể từ từ sáng lên, mô phỏng ánh sáng mặt trời lúc bình minh.

Tập luyện thở như trong bài tập Yoga

Một nghiên cứu của đại học Oxford phát hiện ra rằng pranayama - phương pháp kiểm soát và điều tiết hơi thở một cách có ý thức (thường được sử dụng trong các bài tập Yoga) – "có ảnh hưởng trực tiếp rõ rệt, khiến cho cơ thể có thêm nguồn sinh lực cũng như năng lượng tinh thần và cảm giác thoải mái sáng khoái".

Hình thức phổ biến nhất là cách thở 3 phần (Dirga Pranayama): Trong bài tập hít thở này, mỗi nhịp hít vào được chia tách làm 3 lần. Lần 1 hít vào một lượng hơi vừa đủ làm sao cho bụng của bạn phồng lên, lần 2 lại hít lượng hơi để cho ngực phồng và nâng lên, lần cuối hít vào đầy phổi và làm sao để xương đòn nâng lên. Lúc thở ra cũng thực hiện làm 3 phần với lần lượt; xương đòn, ngực và bụng xẹp xuống. Thực hiện khoảng 10 đến 20 nhịp thở, khi thở hãy thả lỏng toàn thân.

Tập thể dục mỗi buổi sáng

"Thời gian để tập thể dục tốt nhất là sau khi bạn thức dậy. Nó sẽ giúp cơ thể của bạn bắt nhịp với một ngày mới và tràn đầy năng lượng. Nếu bạn có thể tập cho mình thói quen này thì sẽ rất tốt cho cơ thể và sức khỏe của bạn" - Tiến sĩ W. Christopher Winter nói.

Những bài tập buổi sáng cũng không cần quá nặng. Trong thực tế, một bài tập Yoga hoặc thái cực quyền hoặc khí công đã được chứng minh sẽ giúp cho cơ thể và bộ não của bạn sẵn sàng cho một ngày mới. Và một bài tập buổi sáng tuyệt vời nhất là những bài tập kéo dài khoảng 20 phút.

Ăn một bữa sáng giàu Protein

"Protein từ bữa ăn sẽ được chuyển hóa thành dopamine, sẽ cung cấp nguồn năng lượng cho bạn".

Hãy chuẩn bị một bữa sáng giàu protein cho mình với thịt, gia cầm, hải sản, đậu Hà Lan, các sản phẩm chế biến từ đậu nành, trứng... Hạn chế tinh bột và những thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều đường vì chúng sẽ được chuyển hóa rất nhanh, khiến cho bạn nhanh mệt vào cuối buổi sáng.

Tham khảo: Business Insider.