

7 MẸO GIÚP BẠN TỈNH TÁO, ĐẦY NĂNG LƯỢNG TRONG BUỔI SÁNG MÙA ĐÔNG

Nếu bạn cũng thức dậy vào buổi sáng mùa đông trong tâm trạng uể oải, buồn ngủ, thiếu năng lượng... thì hãy tham khảo bí quyết dưới đây nhé.

Thời tiết lạnh, ngủ nướng buổi sáng là điều mà ai cũng muốn nhưng không thể thành hiện thực. Và kết quả là, hầu hết mọi người đều thức dậy vào buổi sáng mùa đông trong tâm trạng uể oải, mệt mỏi, buồn ngủ, kém tỉnh táo, thiếu năng lượng...

Nếu bạn cũng là một trong số những người gặp tình trạng như vậy vào buổi sáng thì bạn hãy tham khảo bí quyết dưới đây. Dưới đây là một vài mẹo giúp bạn dễ dàng dậy sớm và tỉnh táo, tràn đầy năng lượng trong mùa đông.

Ảnh minh họa

1. Ngủ với thời gian thích hợp

Cơ thể mỗi người có nhu cầu ngủ khác nhau, có người cần ngủ nhiều, có người cần ngủ ít nhưng ngủ đủ thời gian thích hợp là điều cần thiết đối với tất cả mọi người. Ngủ quá nhiều hay quá ít đều có thể khiến cơ thể mệt mỏi khi tỉnh dậy. Vì vậy, bạn nên căn cứ vào sức khỏe của mình để ngủ vừa đủ.

Về mùa đông, nhiều người muốn đi ngủ sớm nhưng ngủ quá sớm có thể dẫn tới ngủ quá nhiều lại cũng có thể là nguyên nhân khiến bạn mệt mỏi và khó tỉnh dậy vào sáng hôm sau.

2. Đặt quần áo ấm ngay gần giường

Lý do bạn khó dậy và chui ra khỏi chiếc giường ấm áp vào mùa đông là do bạn sợ bị lạnh. Vậy thì giải pháp bạn nên chọn lựa là đặt ngay một vài thứ quần áo ấm ở ngay gần giường để để bạn tỉnh dậy là có thể với và mặc ngay trước khi chui ra khỏi giường. Khi cơ thể ấm áp hơn, bạn sẽ không còn ngại trời lạnh như trước đó.

3. Đặt đồng hồ báo thức xa tầm tay

Rõ ràng là bạn rất ngại phải chạy ra khỏi giường để tắt báo thức nhưng đây là việc bắt buộc phải làm nếu bạn muốn dậy sớm vào sáng mùa đông. Nếu để đồng hồ báo thức gần giường, bạn sẽ có động tác tắt đi và ngủ tiếp. Nhưng một khi đã chui ra ngoài để tắt, bạn sẽ không muốn phải chui ra lần thứ hai. Vì thế, hãy khoác áo ấm ra tắt đồng hồ báo thức và khởi đầu một buổi sáng dễ chịu.

Ảnh minh họa

4. Bật đèn ngay sau khi tắt báo thức

Ánh sáng trong phòng sẽ khiến bạn tỉnh táo hơn. Nếu có thể, hãy kéo rèm để ánh sáng chiếu vào phòng, bạn sẽ thấy một không khí buổi sáng dễ chịu và không muốn tiếp tục ngủ nữa. Nhờ đó, bạn sẽ tỉnh táo hơn, thực hiện các hoạt động buổi sáng nhanh hơn và cảm thấy khỏe khoắn hơn.

5. Tập các động tác kéo căng cơ thể

Một vài động tác khởi động buổi sáng cũng có tác động giúp bạn tỉnh táo và ấm người nhờ sự tăng cường lưu thông máu trong cơ thể. Nếu bạn ngại ra khỏi giường để tập thì có thể tập những động tác kéo căng cơ thể, vận mình ngay tại giường để làm ấm người trước khi ra ngoài.

6. Uống nước buổi sáng

Đêm hôm trước, hãy đặt một chai nước cạnh đồng hồ báo thức và tạo cho mình thói quen uống nước vào sáng hôm sau, khi ra tắt đồng hồ báo thức. Điều này sẽ giúp bạn tỉnh táo rất nhanh. Bạn không nhất thiết phải để nước ấm, uống một cốc nước lạnh lúc đó sẽ "đánh thức" cả cơ thể bạn.

Nếu không thích uống nước lọc, bạn có thể làm sẵn cà phê hoặc bất cứ thức uống mà bạn ưa thích tại đó. Và nếu kiên nhẫn hơn, bạn có thể làm nóng chúng trước khi uống. Tất cả những việc này đều có tác dụng khiến bạn tỉnh táo nhanh chóng vào buổi sáng và không còn cảm giác buồn ngủ.

7. Tắm nước nóng

Sau một vài phút vận động, khởi động cơ thể và làm ấm người, bạn hãy tắm nước nóng với vài hoa sen. Việc này sẽ tăng cường lưu thông trong cơ thể nhanh hơn, đồng thời sau đó cũng ổn định nhiệt độ của cơ thể, giúp bạn cảm thấy ấm người hơn, tỉnh táo và khỏe khoắn hơn.