

8 LỢI ÍCH CỦA THỨC DẬY SỚM

Những con “cú đêm” có thể rất thích ngủ nướng nhưng phần lớn cuộc sống lại đang diễn ra vào ban ngày, nếu bạn không chịu thức dậy sẵn sàng cho ngày mới sẽ bỏ lỡ rất nhiều cơ hội quý giá.

Lợi ích lớn nhất của việc dậy sớm là mọi việc diễn ra trật tự, theo đúng kế hoạch. Dậy sớm đồng nghĩa với việc bạn không phải vội vã, tất bật sợ không kịp giờ, hoặc có thể dành riêng cho mình một chút thời gian yên tĩnh ở văn phòng. Dậy sớm không phải là điều dễ dàng, thậm chí đối với những người quen với nó cũng thỉnh thoảng không thể cưỡng lại sự quyến rũ của giấc ngủ. Thật vui khi biết rằng ta mở mắt ra, thế giới là của riêng ta dù chỉ trong một khoảng thời gian ngắn ngủi, cho đến khi tất cả mọi người đều thức dậy.

1. Thêm thời gian cho bản thân

Khi dậy sớm, bạn có thêm thời gian và thong thả hơn để tắm táp thư giãn, sắp xếp nhà cửa gọn gàng, hoặc chỉ đơn giản xem lại chương trình bỏ lỡ đêm qua, nghe tin tức buổi sáng. Không có điện thoại hay email quấy rầy lúc sáng sớm, bạn có thể sử dụng khoảng thời gian đó theo ý thích như tập thể dục, đọc báo, xem những kênh truyền hình mà bạn đời không thích. Rất nhiều cha mẹ có con nhỏ cảm thấy buổi sáng sớm chính khoảng thời gian duy nhất trong ngày được nhâm nhi tách cà phê hoặc thư giãn trước khi bắt đầu một ngày mới.

Dậy sớm mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho sức khỏe và tăng cường hiệu quả công việc. (Ảnh minh họa: naldzgraphics)

2. Tập thể dục thường xuyên hơn

Động cơ luyện tập của con người đạt mức cao nhất là vào buổi sáng. Nhiều báo cáo chỉ ra rằng mọi người hứng thú với việc tập thể dục vào buổi sáng và sẽ luyện tập thường xuyên hơn buổi chiều hoặc buổi tối. Chưa được kiểm nghiệm nhưng một số chuyên gia tin rằng tập thể dục vào buổi sáng khi bụng đói buộc cơ thể đốt cháy lượng mỡ nhiều hơn thay vì các nhóm calo khác.

Một nghiên cứu được công bố trước đây của tạp chí Sleep cho thấy luyện tập vào buổi sáng giúp con người dễ ngủ hơn vào buổi tối. Các nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng hoạt động vào buổi sáng giúp sắp xếp nhịp ngày đêm của cơ thể nhịp nhàng hơn. Thử nghiệm trên những người bị trì hoãn bài tập thể dục vào buổi sáng cho thấy họ khó ngủ hơn vào buổi tối so với nhóm được luyện tập.

3. Tránh ùn tắc giao thông

Ở một số thành phố lớn, sự khác biệt giữa lưu thông nhanh, chậm hay ùn tắc có thể xảy ra chỉ trong vòng 15 phút. Dậy sớm để tránh tắc đường không những giúp bạn thong thả hơn mà còn đảm bảo an toàn. Việc phóng nhanh, vượt ẩu chỉ vì tránh tắc đường hoặc đơn giản tài xế đang bị trễ giờ có thể dẫn đến những hành vi hung hăng, không sáng suốt và tăng nguy cơ tai nạn. Đối với những người di chuyển bằng phương tiện công cộng sẽ thấy sự khác biệt giữa việc dễ dàng tìm được chỗ ngồi khi đi sớm và việc chen chúc, nhồi nhét giữa vô số người và gắng sức níu chặt dây đai khi xe tăng tốc.

4. Lợi ích của điểm tâm

Đối với những người dậy trễ và không kịp thời gian thì việc đầu tiên họ làm chính là quỳnh quáng ăn sáng. Người dậy quá trễ thường có xu hướng bỏ bữa sáng và đợi đến giờ ăn trưa. Vô số nghiên cứu đã chỉ ra những tác dụng tích cực của bữa sáng đối với sức khỏe: Người dậy sớm có thời gian chuẩn bị hoặc lựa chọn bữa sáng cho mình sẽ khỏe mạnh và có trọng lượng tốt hơn những người không ăn sáng. Thức dậy sớm cho ta thêm thời gian để nạp năng lượng từ bữa điểm

tâm thay vì chớp lấy thức ăn, nhai vôi vàng hoặc thậm chí là bỏ bữa.

5. Việc nhà

Bạn có thời gian vào buổi sáng để dọn dẹp nhà cửa, chuẩn bị đồ ăn cho cả ngày, hoặc làm những việc vặt, thì có thể dùng buổi tối để thư giãn và vui chơi với gia đình và bạn bè. Hầu hết mọi người đều mong muốn sử dụng buổi tối của họ để xem phim hay thong thả ăn tối cùng gia đình hơn là làm việc nhà. Hoàn thành việc vặt của bạn vào đầu ngày giúp cho ước muốn đó trở nên khả thi hơn.

6. Năng suất cao hơn

Một cuộc khảo sát 20 CEO tại các công ty lớn như Pepsi, Motorola, Avaya, và Xerox trước đây tìm ra điểm chung giữa họ là tất cả đều dậy trước 6h sáng. Họ sử dụng thời gian để giải quyết công việc trên email, tập thể dục, đọc báo, hoặc làm những việc vặt trong gia đình. Tất cả người trả lời khảo sát nói rằng việc dậy sớm có ảnh hưởng vô cùng quan trọng tới năng suất làm việc của họ. Điểm chung của nhiều CEOs tại các công ty lớn là họ đều dậy trước 6h sáng. (Ảnh minh họa: profiles)

7. Tăng cường trí tuệ

Có một số bằng chứng cho rằng não của con người hoạt động ở mức độ cao nhất vào buổi sáng. Trong một đề tài nghiên cứu được tiến hành ở trường Đại học Bắc Texas, các sinh viên báo cáo rằng người dậy sớm có chỉ số GPAs (điểm số trung bình học kỳ) cao hơn những người dậy muộn.

8. Giảm stress

Khi dậy sớm, bạn sẽ duy trì được trạng thái thư giãn và thoải mái suốt cả ngày. Những công việc như chuẩn bị cho bản thân, chuẩn bị cho con cái đi học, di chuyển đến nơi làm việc và hoàn thành những công việc khác trong buổi sáng có thể khiến bạn vô cùng mệt mỏi và căng thẳng.

Giảm stress có ảnh hưởng tốt tới sức khỏe, hạn chế nhức đầu, cao huyết áp, đau dạ dày, rụng tóc và lo âu. Cơ quan quản lý an toàn và sức khỏe nghề nghiệp (OSHA) đã ước tính rằng tác hại do stress gây ra trên người lao động tiêu tốn khoảng 300 triệu USD mỗi năm. Khi tạo ra cho mình thêm một khoảng thời gian vào buổi sáng, bạn sẽ không còn phải tắt bật, vội vã mỗi ngày.