**5 czynności, dzięki którym zdrowo rozpoczniesz dzień**

**Nic tak nie poprawia humoru i nie daje energii na cały aktywny dzień, jak dobrze rozpoczęty poranek. Kilka prostych czynności wykonanych tuż po przebudzeniu, pomoże Ci z radością powitać nadchodzący dzień.**

1. Wstań 15 minut wcześniej

Jeśli budzisz się codziennie o 7.00, ustaw alarm na 6.45. Nie włączaj drzemki, tylko wstań od razu, kiedy usłyszysz budzik. Kilka pierwszych dni nie będzie łatwe i zdarzy Ci się przespać te dodatkowe 15 minut, ale się nie poddawaj. Próbuj dalej. Ten dodatkowy kwadrans to idealny czas na poranną gimnastykę. Być może, za jakiś czas zaczniesz wstawać nawet pół godziny wcześniej?

2. Poruszaj się

Jeśli masz taką możliwość, wyjdź na szybki spacer lub krótkie bieganie. Nic tak nie orzeźwia o poranku jak łyk świeżego powietrza. Od razu poczujesz się jak nowonarodzony.

A jeżeli spacer to zbyt duże przedsięwzięcie, poćwicz chociaż chwilę w domu. Porozciągaj się, zrób kilka przysiadów, pompek, brzuszków. Niech krew zacznie szybciej krążyć w Twoich żyłach i dotleni mózg.

3. Weź zimny prysznic

Brrr … Już na samą myśl robi się lodowato, ale to właśnie zimny prysznic najlepiej Cię rozbudzi. Nie musisz oczywiście katować się przeraźliwie zimną wodą przez cały czas – wystarczy, że ciepły prysznic zakończysz zimniejszym polewaniem karku.

4. Wypij sok zamiast kawy

I to nie taki z kartonika, ale przygotowany w wyciskarce do soków (lub do cytrusów). Świeży sok owocowy, a najlepiej warzywny, postawi Cię na nogi szybciej niż filiżanka czarnej kawy. Oczyści organizm z toksyn po nocy, a także w szybkim czasie dostarczy Ci niezbędnych witamin i minerałów.

5. Zjedz pożywne śniadanie

Oprócz soku, nie zapomnij też o zjedzeniu wartościowego śniadania. Wybieraj takie produkty, które na długo dostarczą Ci energii. Może to być owsianka, kanapki z chleba żytniego z pełnego przemiału, kasza jaglana z jogurtem i owocami, jajka pod każdą postacią.

6. Uśmiechnij się!

Po wszystkich poprzednich czynnościach, które wykonasz, uśmiech sam pojawi się na twarzy. Wybiegniesz z domu w podskokach i kiedy wszyscy w pracy będą jeszcze zaspani, Ty będziesz tryskać energią.