



Поспать подольше и всё успеть – это реально!

Чтобы каждый день проходил бодро и продуктивно, нужно начинать его правильно — без спешки и без суматохи, которых многим избежать не удастся. Что делать, чтобы по утрам времени хватало на все? Делимся некоторыми хитростями.

Долгий и крепкий сон

Не секрет, что из-за недосыпов утром нам сложно открыть глаза, а рука сама переводит будильник еще на 5 минут попозже. Постарайтесь спать не меньше 7-8 часов и при необходимости используйте беруши и маску для сна, которые помогают глубже погрузиться в сон и не отвлекаться на звуки и свет за окном. Так организм лучше восстановит силы, и вставать по утрам станет легче.

Долой утренний холод

Когда дома холодно, проснуться и покинуть теплую постель особенно тяжело! Чтобы облегчить это испытание, постарайтесь сгладить температурный перепад: например, спать в шерстяных носках или держать рядом с кроватью теплые тапочки и кардиган.

Утро без гаджетов

Открыть ноутбук или зайти в Интернет с телефона сразу после того, как открылись глаза, – у многих это давно вошло в привычку. Однако гаджеты слишком расслабляют, рассеивают внимание и отнимают время – а утром нам нужно, напротив, сконцентрироваться и действовать быстро. Лучше почитать новости или ответить на сообщение в транспорте по пути на работу.

Точно так же за час перед сном попробуйте отказаться от использования телефона и ноутбука. Это уменьшит действие раздражающих факторов и позволит поскорее расслабиться и заснуть, едва коснувшись подушки. А вот немного почитать перед сном будет очень полезно!

Вечерние приготовления

Приготовить утренний гардероб с вечера — наверняка эта простая мысль приходила к вам и раньше. Но мало кто уделяет вечером 10 минут на то, чтобы обдумать завтрашний наряд; большинство всё же предпочитает лихорадочно бегать по квартире в поисках подходящих вещей. Чтобы сэкономить целых 20 драгоценных минут утром, вечером нужно лишь посмотреть прогноз погоды и подготовить одежду на следующий день. Это просто, но невероятно эффективно! Кстати, имеет смысл также завести небольшую корзину или этажерку в коридоре, чтобы всегда знать, где хранятся перчатки, шапки, зонты и прочие часто теряющиеся вещи, и не искать их снова и снова каждое утро.

Утренний душ – быстрый и бодрящий

Если вам нравится принимать душ с утра, постарайтесь делать это не слишком долго. Расслабление, нанесение масок и скрабов, депиляция – все эти важные процедуры лучше оставить на вечер. А утром будет вполне достаточно и 10 минут!

Сбалансированный завтрак

Утренний прием пищи – самый значимый, и его не стоит пропускать, даже когда вы опаздываете. Завтрак запускает обменные процессы в организме и влияет на то, как вы будете питаться в течение всего дня. **Сбалансированный завтрак Herbalife** –

идеальный способ сэкономить время утром. Он готовится всего за 2 минуты и содержит ценный белок, клетчатку, сложные углеводы, витамины и минералы. Он насыщает на несколько часов и позволяет не переедать в течение дня.

В состав Сбалансированного завтрака Herbalife входит Травяной напиток, дающий заряд бодрости; Растительный напиток на основе Алоэ, который помогает работе кишечника; и питательный Протеиновый коктейль Формула 1 с разнообразными вкусами, которые порадуют с утра — Клубника, Ваниль, Шоколад, Кремовое печенье, Шоколадное печенье, Маракуйя, Пина-Колада, Капучино и Французская ваниль.

Подготовка перекусов

Чтобы сэкономить время, с вечера можно подготовить не только гардероб, но и еду на день. Упакуйте ланч в контейнеры и уберите в холодильник – это простое действие позволит сберечь около 5 утренних минут, которых всегда так не хватает! А какой перекус лучше взять на работу или учебу, можно узнать [здесь](#).

Самоконтроль

Менять свои привычки непросто, и поначалу утренняя экономия времени может вызвать трудности. Чтобы все шло четко, первое время можно составлять план действий на утро и вечер и вычеркивать пункты по мере выполнения. Это поможет держать каждую минуту под контролем.

Позитивный настрой

Каждый новый день – это возможность совершить массу полезных дел и стать немного лучше. Будьте готовы к новому дню — чтобы получать больше удовольствия и радости от каждой его минуты, начинайте утро правильно!

Будьте в форме – и успевайте всё!