



## Как начать день

Статья о том, какие утренние привычки помогут вам зарядиться энергией и обеспечить себе отличное настроение на весь день.

Здоровый завтрак и несколько правильных привычек помогут вам зарядиться энергией и обеспечить себе отличное настроение на весь день. А ведь именно хорошее самочувствие – залог успешного и продуктивного дня.

Каждый из нас начинает свой день по стандартной, выработанной годами собственной схеме: кто-то встает пораньше для того, чтобы сделать утреннюю зарядку, кто-то переводит будильник на 10 минут вперед, кто-то впопыхах делает одной рукой укладку, второй перемешивая сахар в чашке кофе. Мы подскажем вам, какие коррективы нужно внести в свой привычный утренний ритм, чтобы легко просыпаться, везде успевать и при этом не терять позитивного настроения и даже делиться им с коллегами по работе и своими близкими! Следуя нашим советам, уже совсем скоро вы заметите положительный результат.

Во-первых, **избавьтесь от привычки «поспать еще 5 минут»** после того, как прозвенел будильник. Выспаться за вожаделенные 5 минут, да и за 20 после первого звонка вам вряд ли удастся, зато настроение от сборов в спешке и очевидного опоздания на работу или учебу точно упадет. Ставьте будильник на 10-15 минут раньше, чем вы планируете проснуться, так как сразу после пробуждения организму нужно некоторое время, чтобы войти в привычный ритм функционирования.



Во-вторых, полезными будут **любые физические активности**, зарядку можно начинать делать, не вставая с кровати: любые плавные движения руками и ногами помогут разогнать кровь, разогреть мышцы и окончательно проснуться.

В-третьих, не забывайте, что основой правильного начала дня является **сбалансированный завтрак**. Пренебрегать утренним приемом пищи не рекомендуется, так как люди, выделяющие время на приготовление и потребление завтрака, надолго сохраняют работоспособность и бодрость духа, а также с меньшей вероятностью подвержены ожирению, депрессиям и стрессам.

Утром человеку необходимо получать 25% от суточного объема пищи, соответственно, на завтрак приходится четверть потребляемых витаминов и питательных веществ. Ночью, пока мозг отдыхает, человеческий организм работает и расходует питательные вещества, поступившие в течение дня. Утром запас этих веществ необходимо пополнять, как раз за счет здорового, питательного завтрака.

По рекомендации диетологов, завтрак должен содержать в себе определенный набор витаминов, минералов, аминокислот, достаточное количество белка, «хороших» углеводов и клетчатки. Цельные зерна, фрукты, овощи, бобы, орехи и семена – самый лучший источник пищевой клетчатки. Кроме того, еда, богатая клетчаткой, обеспечивает чувство насыщения, помогая тем самым справиться с приступами утреннего голода.

Часто с утра не хватает времени на приготовление полноценного завтрака, богатого витаминами. Обеспечить себя полноценным, полезным завтраком вам поможет Herbalife, завтрак готовится всего за 2 минуты! Специалистами компании был разработан сбалансированный набор продуктов:

- Коктейль Формула 1, легкий и быстрый в приготовлении, имеет разные вкусы и богат витаминами.
- Растительный напиток Алоэ поддерживает естественную работу пищеварительной системы
- Травяной напиток – эффективно тонизирует и усиливает антиоксидантную защиту организма.

Такое сочетание обеспечит организм ценным белком, полезными «медленными» углеводами, витаминами, минералами и клетчаткой. Поможет восстановить водный баланс и сформировать сбалансированный режим питания на весь день. В такой завтрак можно добавить фрукты, мюсли, орехи, приготовить его на молоке, соках, воде.

Каждый день – новый вкус и неизменная польза для организма!

Заказать продукт вы можете, перейдя по ссылке