

# 5 korakov za dober začetek dneva!



## Ne pritiskaj dremežev

### PO DREMEŽIH SI LE ŠE BOLJ UTRUJEN

Ko budilka zazvoni, zvok budilke v možganih sproži primarni odziv strahu. Utrip srca naraste, ko kortizol in adrenalin stečeta po telesu.

Če pritisnemo dremež, samo povečamo izločanje stresnega hormona, to vodi v slabše razpoloženje, hkrati pa vpliva tudi na naše psihično stanje.

## Razgibaj telo



### JUTRANJE RAZTEZANJE IMA VELIKO KORISTI

Jutranje raztezanje lahko pomaga pri številnih težavah. Vpliva na boljši pretok krvi po telesu, manj bolečin in krčev, z njim tudi dobimo zelo veliko energije, ki pa je še kako pomembna pri našem soočanju z novim dnevom.



## Pij vodo

### PITJE VODE ZJUTRAJ JE ZELO POMEMBNO

Ko se zjutraj zbudimo, je naše telo dehidrirano, da ponovno vzpostavi ravnotežje, je pomembno, da pijemo vodo. Voda nam pomaga tudi pri tem, da se zbudimo in iz telesa odplaknemo toksine, ki so se ponoči nabrali v našem telesu.

## Jej zajtrk



### TUDI ZAJTRK JE ZELO POMEMBEN

Po dobrem spancu naše telo potrebuje hrano za energijo, da lahko začnemo s svojim dnevom.



## Postelji posteljo

### PRVA STVAR KI JO DOKONČAMO V NOVEM DNEVU

Postiljanje postelje zjutraj ko vstanemo, vpliva na veliko stvari. Ker s postlano posteljo že dokončamo eno stvar v našem dnevju, je preostanek dneva veliko bolj produktiven kot bi bil, če postelje ne bi postlali. Znižuje tudi stres in nas spravi v boljše voljo.