Несколько способов проснуться с утра.

После пробуждения каждый мечтает еще немного подремать в уютной постели, но в условиях городской жизни мы вынуждены сразу же после сигнала будильника бежать по делам. Кто-то спешит в университет, кто-то на работу, совсем забывая о том, что их энергии может не хватить на весь день. Ведь многие не успевают даже позавтракать, не то что задуматься о способах гарантированного пробуждения и заряда бодрости. Так как же сделать утро идеальным для своего организма? Об этом мы подробно расскажем в нашей статье.

1. Зеленый чай.

Отличной заменой кофе послужит зеленый чай с различными добавками (имбирь, лимон). Исследования уже давно показали, что этот напиток придает сил организму и помогает настроиться на работу. В чае содержится кофеин, который в сочетании с витамином С или экстрактором имбиря улучшает самочувствие и способствует скорейшему пробуждению.

2. Шоколад.

Если добавить к завтраку шоколад, то можно точно обеспечить себе стимуляцию работы мозга и поднять жизненный тонус. Дело в том, что в шоколаде содержится волшебный гормон эндорфин, который еще называют «гормоном счастья». Именно он имеет свойство поднимать настроение до высокого уровня. Главное – не переборщить с употреблением шоколада, так как он содержит в себе высокое количество калорий.

3. Яблоки.

Эти фрукты богаты элементом под названием «бор». Он дает организму необходимые активность и внимательность. Однако не следует употреблять яблоки на голодный желудок. Желательно выпить стакан воды или перекусить.

4. Теплая вода.

Все очень просто: после употребления теплой воды приходит в действие работа желудочно-кишечного тракта. Вода помогает нашему организму очиститься, имея слабительный эффект при приеме утром. А в сочетании с долькой лимона вода хорошо помогает пищеварению.

5. Цикорий.

Еще одна отличная альтернатива кофе (особенно если по каким-то причинам вам противопоказано употребления кофеина). По цвету и запаху это растение очень напоминает кофе, но это обманка. Цикорий обладает такими полезными средствами, как стимулирование нервной системы и ускорение обмена веществ.

6. Цитрусы.  
Самые вкусные источники витамина С в виде апельсинов, мандаринов и грейпфрутов отлично повышают работоспособность мозга. Из этих фруктов можно сделать фреши, которые запустят работу желудка, насытят витаминами и настроят на продуктивную работу.