3 быстрых способа выглядить на «Отлично»

Наша жизнь в 21-ом веке, это лента серпантина по которой на высоких скоростях мы летим от одного события к другому. И часто складываются ситуации, когда между поворотами мы останавливаемся, потому что на следующем этапе мы должны выглядеть, так как будто были на море минимум месяц. Но, увы до этого моря нам только через полгода. И мозг начинает искать решения этой задачи. У Вас есть только один час, чтобы привести себя в порядок. Есть ли быстрые способы, которые решат эту проблему за такой маленький промежуток времени? Конечно же есть, вот они.

1 Сон.

Как это сон, спросите Вы. Да именно он, но на 20 минут. Ведь, что такое «быстрый сон» и что происходит во время его? Тело отдыхает от накопленной усталости и стресса, а мозг накапливает уровень серотонина, а это значит когда, Вы проснетесь то почуствуете прилив отличного настроения и позитивной энергии. Ведь недаром известные корпорации в Японии и на западе практикуют такой сон у своих работников. А они не будут делать зря такие затраты во время рабочего дня. Если не получается уснуть, то все равно полежите в тишине с закрытыми глазами, после этого вы все равно почуствуете себя бодрым.

2 Вода.

Примите душ или если этого сделать не получается, то хотя бы умойте лицо и руки. Потом, небольшими глотками выпейте стакан простой сырой воды. В душе вода смоет с Вас негативную энергию, расслабит мышцы, насытит кожу влагой. Ведь эта жидкость очень важна для человека, она участвует в кровотоке, выводит токсины из организма, поэтому и надо выпить не спеша стакан воды. Не стоит вытирать с себя капли воды, пускай сама высохнет на Вас, пока Вы наслаждаетесь питьем этой волшебной жидкости.

3 Осанка.

Что такое осанка - это прежде всего позвоночник, и если он долго находился в одном состоянии, то он устал. А Вы чувствуете, что все члены вашего тела окаменели и затекли. Но, делать зарядку нету времени, то что же делать? Лягте на пол, руки вытяните за голову, закройте глаза, дышите животом и так оставайтесь минут 5-7. Вы почувствуете, как основа вашего тела тянется, тепло разливается по нему и даже становится чуть щекотно. На наш позвоночник нанизаны все органы, как бусины на нитку, и если он прямой и все позвонки стоят на своих местах, то и органы с помощью крови получают питание, а Вы чувство легкости и упругости. После этого подойдите к зеркалу, Вам понравится отражение в нем: плечи развернулись, спина прямая, грудь вперед, на щеках заиграл румянец. А Вы выглядите на «Отлично».