Как проснутся без кофеина

Кофеин может стать важной частью вашей повседневной жизни. Это не обязательно плохо — поход в кафе может быть частью вашего плана по уходу за собой или способом встретиться с друзьями. Однако, если вы полагаетесь на кофеин для борьбы с усталостью, возможно, пришло время попробовать что-то новое.

Вот несколько правил, которые могут помочь оставаться активными на протяжении всего дня, ограничивая потребление кофеина.

## **Сосредоточьтесь на лучшем сне**

Звучит очевидно, верно? От семи до девяти часов спокойного сна каждую ночь вы будете чувствовать себя более энергичным и сосредоточенным в течение дня. Кофеин может повлиять на ваш сон, создавая цикл недосыпания и пересыпания. Ознакомьтесь с этими советами, которые помогут вам улучшить свои привычки сна, даже если вы не можете достичь семичасового минимума.

**Планируйте в обратном порядке:** установите для себя разумное время сна и планируйте свое время в обратном порядке. Например, если вы хотите заснуть в 22:30, вам, возможно, придется начать свой ночной распорядок в 22:00. Также может быть полезно отложить электронику как минимум за час до сна. Это означает, что к 21:30 вам нужно завершить прокрутку социальных сетей, обновления новостей и просмотр видео.

**Создайте рутину:** ночные рутины могут помочь дать внутренние сигналы о том, что пора отдыхать. Церемониал может включать в себя такие вещи, как купание, чистка зубов, чтение книги (вместо того, чтобы листать телефон), растяжку, дыхательные упражнения или другие действия, которые помогут вам расслабиться и настроиться на ночь. Также важно оставаться последовательным, когда дело доходит до времени, когда вы ложитесь спать и просыпаетесь в течение недели.

**Пересмотрите свою спальню:** знаете ли вы, что ваша спальня может повлиять на ваш сон? Создайте оазис сна, используя свою кровать только для отдыха и расслабления, регулируя температуру в комнате на более прохладную настройку, используя вентилятор или приложение с белым шумом. Вы также можете использовать эфирные масла (например, ромашки или лаванды), чтобы помочь вашему телу успокоится перед сновидениями.

## **Оставайтесь активными в течение дня**

Физическая активность может дать нам заряд адреналина, который поможет нам не терять энергичность в течение дня. Тем не менее, это может нанести ущерб вашему графику сна, если вы тренируетесь ночью. Старайтесь заканчивать тренировку как минимум за три часа до того, как ложитесь спать. Если вы хотите немного подвигаться поздней ночью, подумайте о более расслабляющих занятиях, таких как растяжка или йога.

## **Вздремните**

Хотя это может выглядеть нелогичным, но быстрый сон в течение дня может помочь улучшить ваше настроение, концентрацию и бдительность. Выберите тихое место, чтобы вздремнуть. Старайтесь это сделать от 15 до 30 минут, чтобы это не мешало вашему ночному сну.

## **Питайте свое тело**

Регулярные приемы пищи или перекусы помогут вам поддерживать активность. Когда мы позволяем своему телу стать чрезмерно голодным или утомленным, мы склонны жаждать продуктов, богатых углеводами. В то время как сладости, крекеры или макароны могут удовлетворить нашу тягу и дать нам небольшой прилив энергии, они также могут вскоре вызвать у нас чувство усталости. Постарайтесь заранее приготовить закуски, включающие комбинацию углеводов, белков и жиров.

Употребление большого количества воды в течение дня может помочь вам предотвратить обезвоживание и сопутствующую сонливость.