

5 lý do bạn nên thức dậy sớm

16:06 16/05/2018

Các nhà khoa học đã chứng minh những người thức dậy sớm cảm thấy tích cực và tự tin hơn tại nơi làm việc, điều đó tạo ra sự vui vẻ, thoải mái lâu dài. Thức dậy sớm vào buổi sáng sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe của bạn.



Tăng cường hệ miễn dịch

Nếu giấc ngủ đủ, ổn định, hệ miễn dịch của bạn sẽ được tăng cường, đẩy mạnh. Bởi vậy, bạn có thể nhận thấy nhiều người có thói quen dậy sớm sẽ thường khỏe khoắn và tràn đầy năng lượng cho một ngày mới.

Tập luyện

Khi dậy sớm, bạn sẽ có thêm cơ hội để tập luyện thể chất thường xuyên và đốt cháy lượng mỡ nhiều hơn, giúp bạn duy trì vóc dáng đẹp, thon gọn. Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Sleep cho thấy luyện tập vào buổi sáng giúp con người dễ ngủ hơn vào buổi tối. Các nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng hoạt

động vào buổi sáng giúp sắp xếp nhịp ngày đêm của cơ thể nhịp nhàng hơn.

Có thời gian để ăn sáng

Nếu bạn đang có thói quen thức dậy muộn, khả năng bỏ bữa sáng rất cao, hãy thay đổi lối sống ngay lập tức. Bữa sáng vẫn luôn là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, ảnh hưởng lớn đến sức khỏe của con người. Vì vậy, bạn nên dậy sớm để được ăn sáng đầy đủ và bảo vệ sức khỏe của chính mình.

Giảm stress, làm việc hiệu quả hơn

Việc điều tiết căng thẳng trong cuộc sống, công việc có thể được giải quyết dễ dàng hơn nếu bạn thức dậy sớm hơn. Một nghiên cứu cho thấy thói quen thức dậy sớm sẽ giúp ích cho tâm trí của bạn, từ đó giúp bạn làm việc hiệu quả hơn và có một ngày mới thành công hơn.

Hữu ích cho tâm trạng

Thức dậy sớm sẽ đem đến cho mọi người nhiều cơ hội để tận hưởng không khí trong lành, dịu mát. Bạn sẽ được ngắm nhìn cảnh mặt trời mọc, tận hưởng những niềm vui nho nhỏ. Không khí này đặc biệt sẽ giúp bạn cảm thấy thư thái tâm hồn hơn hẳn. Bởi vậy, bạn sẽ cân bằng cảm xúc tốt hơn.

Hà Trân (tổng hợp)