

## Poranne wstawanie, jako atut

**Wczesne wstawanie to dla niektórych istne tortury. Jednak okazuje się, że zrywanie się z łóżka o poranku ma naprawdę wiele zalet.**

Będziesz mogła delektować się ciszą Przed szóstą rano większość ludzi leży jeszcze w łóżku. O tej porze na ulicach nawet największych miast panuje względny spokój. Hałas nie będzie więc wtedy problemem. Docenisz to, że już od poranka nie będziesz musiała wysłuchiwać głośnych rozmów i kłótni sąsiadów. Zrelaksujesz się, zamiast niepotrzebnie się denerwować.

Zdążysz zjeść śniadanie Mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Jednak wstając późno, zazwyczaj nie masz czasu, aby go zjeść. To ogromny błąd, bo poranny posiłek zapewni ci energię na cały dzień! Poza tym, dzięki porannej pobudce będziesz miała czas na przygotowanie swojej ulubionej kawy lub herbaty.

Spokojnie zaplanujesz swój dzień Jeżeli już o poranku zanotujesz w notesie, jakie są twoje cele na najbliższe kilkanaście godzin, to prawdopodobnie unikniesz wielu stresujących sytuacji. Taki harmonogram ułatwi ci pracę i pomoże się odnaleźć w codziennych obowiązkach. Dzięki niemu nie zapomnisz o niczym, co jest ważne.

Nie będziesz stała w korkach Nie ma chyba nikogo, komu stanie w korkach sprawiałoby przyjemność. Jeżeli wyjedziesz wcześniej z domu, na pewno ich unikniesz. Nie spóźnisz się po raz kolejny do pracy, a może nawet znajdziesz czas na szybkie zakupy.

Zadbasz o siebie Zawsze brakuje ci czasu, aby poćwiczyć? Jeżeli wstaniesz wcześniej, to problem rozwiąże się sam. Poranne bieganie lub joga nie tylko pomogą ci zadbać o formę, ale również dadzą ci energii na resztę dnia. Aktywność fizyczna wyzwoli w tobie endorfiny, dzięki czemu będziesz o wiele lepiej funkcjonować.