

Проснуться с улыбкой на губах? Невозможно? Невозможного нет!

Сон ... Только вслушайтесь! Как звучит! Любимое слово, не правда ли? Так и хочется забраться под теплое пуховое одеяло, положить голову на подушку и... все. Предел мечтаний. Рай, в чистом виде.

Но на самом деле, мало кто задумывается о пользе сна с научной точки зрения. Для этого надо обратиться к точным фактам, а потом... немножко пофантазировать!

По мнению ученых, взрослому человеку необходимо спать не менее 8 часов в сутки и не более 12. Пока мы спим, наш организм восстанавливает свои силы, ухаживает за каждой клеточкой тела. Соответственно, если мы не дадим ему такой возможности, какая-то часть тела останется без своей доли внимания и ухода, потеряет свою привлекательность. Надо ли вам это?

Да и на собственном опыте вы знаете, что недосыпание грозит кругами под глазами, раздражительностью и намерением вздремнуть «всего минутку» на уроках, лекциях и работе. А пересып? Это тяжелая голова, страшные усилия подняться с кровати и бесконечные стенания по дому, в попытках, наконец, проснуться и трезво мыслить.

Итак, от чего же мы избавимся, если прислушаемся к своему организму и дадим ему выспаться (но не слишком!)? Что мы получаем в обмен на ночные разговоры по телефону и неусыпное бдение у телевизора?

1. Круги под глазами (глядя на которые, хочется пойти и утопиться)
2. Мертвенную бледность (которую уже все знакомые считают вашей неотъемлемой чертой)
3. Лишенные блеска волосы, кожа, глаза (без комментариев!)
4. Сниженную работу головного мозга (то-то преподаватели и начальник в последнее время начали косо на вас смотреть!).
5. Постоянное плохое настроение и истерики (с этим срочно надо что-то делать, а то ваш молодой человек уже начал листать свою записную книжку, полную бесчисленным множеством женских телефонов!!!)

И это только самые главные и ужасные признаки хронического недосыпания! А если к этому прибавить выпадение волос, сложащиеся ногти и полный упадок сил, то и вовсе жить не хочется. Но если вы все-таки сможете преодолеть себя и отложить любимый журнал до утра (трудно, по себе знаю, но что не сделаешь ради красоты!), выключить телевизор и насладиться долгожданным и заслуженным сном, то вот, что вы получите взамен:

1. Потрясающую внешность (и тот интересный молодой человек, наконец, перейдет к более активным действиям, чем раздевание вас глазами!)
2. Отличную работоспособность (может, начальник повысит вам зарплату, или родители материально одобряют учебные потуги, и вы все-таки сможете купить те самые туфельки от Baldinini!)
3. Классное настроение (что может быть лучше, чем стать душой компании?!)
4. Восстановление душевных сил (за счет хороших сновидений, в которых вы сможете выиграть лотерейный билетик, или отправиться со своим парнем на необитаемый остров, а лучше и то, и другое!).

Итак, что мы имеем? По-моему, доводов достаточно. Но, как ни странно, это еще не все, ведь и спать надо уметь! Я приведу самые простые правила, которые желательно соблюдать перед сном, если вы хотите не только хорошо себя чувствовать, но и быстро засыпать и выглядеть на все 100%.

1. Проветривайте комнаты перед сном. Будьте уверены, эта процедура способствует легкому подъему по утрам.
2. Не наедайтесь перед сном. Ночь пройдет тяжело, и кто знает, как подобное действие отразится на вашей коже? Лучше съешьте один фрукт - яблоко, грушу, на ваше усмотрение.
3. Не делайте тяжелые физические упражнения перед тем, как лечь спать. Достаточно будет легкой зарядки за полчаса до сна.
4. Не напивайтесь на ночь кофе и чая! Мало того, что они портят цвет лица и веки кажутся припухшими, так и заснуть вам удастся очень не скоро.
5. Примите ванну с расслабляющей солью или пеной. Только не долго! Не больше 10 минут. Иначе вам будет легче пойти на дискотеку, чем в постель.

Ну что ж, надеюсь, эта статья поможет вам, и вы однажды проснетесь БЕЗ БУДИЛЬНИКА, В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ И С УЛЫБКОЙ НА ГУБАХ!

Автор - **Анастасия Шталенкова**

Проснуться с улыбкой на губах

Автор: admin

21.02.2012 12:36 -

[Источник](#)