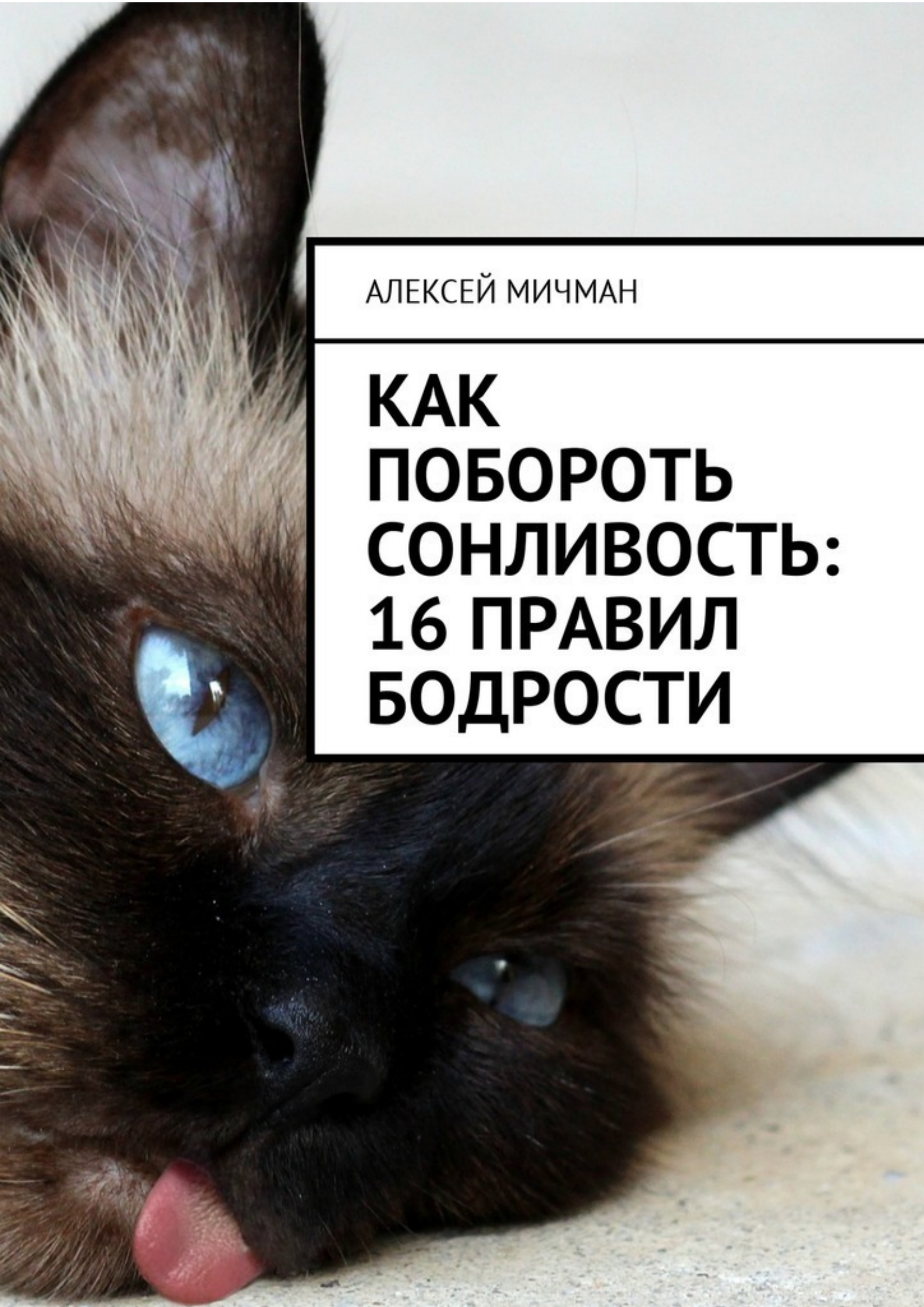


A close-up photograph of a Siamese cat's face. The cat has dark brown fur on its head and face, with lighter brown fur on its ears and around its eyes. It has striking blue eyes and a pink tongue is visible, sticking out slightly. The background is a plain, light-colored surface.

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

**КАК
ПОБОРОТЬ
СОНЛИВОСТЬ:
16 ПРАВИЛ
БОДРОСТИ**

Алексей Мичман

**Как побороть сонливость:
16 правил бодрости**

«Издательские решения»

Мичман А.

Как побороть сонливость: 16 правил бодрости / А. Мичман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901483-2

Вам нужно знать, как снова себя разбудить и стать энергичным человеком? К счастью, есть несколько простых способов, которые помогут побороть сонливость. Отмечу, что важно пытаться вести такой образ жизни, чтобы вас не клонило постоянно в сон и вам не приходилось совершать над собой усилие, чтобы глаза оставались открытыми.

ISBN 978-5-44-901483-2

© Мичман А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Кофеин – враг сна	7
2. Гуарана подарит бодрость	8
3. Вода не даст уснуть	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как побороть сонливость: 16 правил бодрости

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-1483-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Сонливость – прекрасная штука, если она приходит поздно вечером, когда как раз пора в постель, но это явно не то, что вам нужно, когда вы сидите на скучном совещании или когда пытаетесь на свидании очаровать своего визави. И вы точно не будете рады сонливости во время вождения или утренней пробежки. Для таких случаев вам нужно знать, как снова себя разбудить и стать энергичным человеком.

К счастью, есть несколько простых способов, которые помогут побороть сонливость. Отмечу, что важно пытаться вести такой образ жизни, чтобы вас не клонило постоянно в сон и вам не приходилось совершать над собой усилие, чтобы глаза оставались открытыми.

1. Кофеин – враг сна

Самый очевидный способ оживиться – чашка старого доброго кофе. Кофеин помогает запустить механизм борьбы с сонливостью и пробуждает вас. Он ускоряет метаболизм, так что ваше сердце начинает биться быстрее и вы чувствуете себя бодрее. Исследования показали, что кофе улучшает концентрацию, внимание и рефлексy, и для многих из нас это самый простой способ, чтобы проснуться утром. Однако, кофеин вызывает привыкание, а также может стать причиной головной боли, нервозности и проблем со сном, так что этот путь не идеален и лучше не слишком часто полагаться на него.

2. Гуарана подарит бодрость

Гуарана – это альтернатива кофеину, эффект длится дольше и она не вызывает нервозности и проблем со сном. Часто её используют в энергетических напитках, однако она продаётся и отдельно, в частности, в таблетках.

3. Вода не даст уснуть

Умыться холодной водой может быть лучшим способом проснуться и стряхнуть с себя сонливость. Вода освежит вас и охладит лицо, запустив активное кровообращение в теле. Пойдите в ванную и ополосните лицо водой – это бодрит, да и на кожу окажет положительное влияние. Конечно, если случай тяжёлый, а вам нужен стопроцентный эффект, то вам нужно принять холодный душ целиком. Для многих людей это первое, что они делают, когда просыпаются, чтобы подготовиться к новому дню. Но, конечно, это немного неприятно, так что способ подходит не всем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.