

Утром желание нажать кнопку повтора может быть особенно сильным. Однако это может принести больше вреда, чем пользы. Избыток сна нарушает естественный циркадный ритм, из-за чего вы будете чувствовать себя более вялым и менее энергичным.

Даже если вы устали, слишком много сна может быть плохой идеей. Вот что лучше вместо этого сделать.

**Выпейте стакан воды.** Вместо того, чтобы нажать кнопку повтора утром, выпейте воды. Джессика Кординг, магистр наук, сертифицированный диетолог, сертифицированный диетолог, тоже рекомендует это делать, причём до чашки кофе. Когда мы устаём, мы становимся сильнее склонны к обезвоживанию.

**Двигайтесь.** Упражнения могут повлиять на настроение и уровень энергии. Систематический обзор и метаанализ 81 исследования показали: люди, которые придерживались фитнес-программы средней интенсивности, заметили повышение уровня энергии и жизненной силы, а также снижение чувства усталости.

**Запланируйте завтрак, которого с нетерпением будете ждать.** Тогда встать утром с постели будет намного проще.



Getty Images. EatingWell design

**Выйдите на улицу.** Исследования показывают: свет играет важную роль в установлении естественного цикла сна и бодрствования тела, а ещё он поддерживает настроение и психическое здоровье.

**Найдите время на осознанность.** Один метаанализ показал, что включение вмешательств по снижению стресса на основе осознанности (например, йоги или медитации) поддерживало психическое здоровье и улучшало качество сна у людей.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**