

Alarm budilice donosi novo jutro i nove zahtjeve. Potrebno je što prije otići se snu i ubaciti u petu brzinu. Šalica kave donosi spas. Ipak pokušajte nešto drukčije. Prijedlozi od 1 do 4, za koje je potrebno od 5 do 30 minuta, podignut će vam energiju brže i dugoročnije.



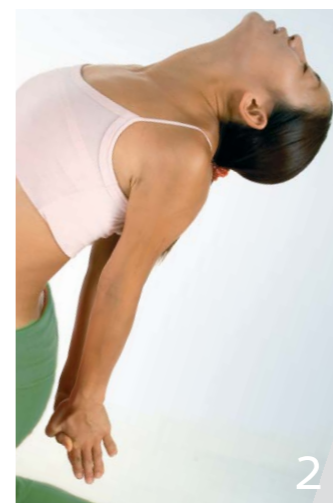
#### 1. HLADAN TUŠ ŠIRI ŽILE I UBRZAVA MISLI!

Visoke koncentracije kortizola i adrenalina cirkuliraju vašim tijelom. Ovi hormoni buđenja jačaju imunološki sustav i daju otpornost organizmu. Potrebno je malo hrabrosti za jedno jutarnje umivanje i tuširanje hladnom vodom, ali krvotok će vam nakon toga uzeti pravi zamah. Hladan tuš dovodi krv u kapilare, poboljšava cirkulaciju, čisti cirkularni sustav, smanjuje pritisak krvi na unutrašnje organe, osigurava nove količine krvi, jača živčani sustav, kontrahira mišiće (što potiče oslobađanje toksina) i jača stanične membrane te tako podiže imunitet na viruse, prehlade i alergije. Ovom metodom se mnogi zdravstveni problemi mogu eliminirati ili barem umanjiti, a njezina iznimna prednost je trenutno razbuđivanje tijela i uma za sve dnevne aktivnosti.

#### 2. KRATKOROČNO PODIŽU ENERGIJU, DUGOROČNO POMLAĐUJU!

Sustav 5 vježbi, popularno nazvan 5 *tibetanaca*, prije šezdesetak godina od tibetanskih monaha Peter Kelder je prenio zapadnom svijetu (i objavio u knjizi 'Fontana mladosti'). Redovito vježbanje oslobađa mišiće napetosti, poboljšava rad srca i probavu te dovodi do relaksacije. Vježbe uključuju i potpuno disanje, što rezultira unošenjem više kisika u organizam. Jutarnje vježbanje (a potrebno vam je 15-ak minuta) pomoći će vam da brzo podignete energiju i da se osjećate svježiji i u punoj mentalnoj spremnosti tijekom cijelog dana. Kontinuirano upražnjavanje ovih vježbi zbog svog utjecaja na rad hormonskih žlijezda usporava proces starenja.

## dobro jutro menadžeri



#### 3. ČAROBNA JUHA

Posljednja dva desetljeća ostatak svijeta konačno otkriva mudrost koju Japanci znaju stoljećima. *Miso juha* jest čarobna juha! Jedinstvena po sastavu i učinku koji ostvaruje, ukusna i djelotvorna, predstavlja jedan od stupova zdrave prehrane. Zamijenite jutarnju šalicu kave toplim misoom i unijet ćete u organizam injekciju potrebnih vitamina i minerala za zdrav start organizma i uma. Zahvaljujući tripsinu, prevencija je za tumore, smeđi pigment u misou zaustavlja procese starenja stanice, vlakna ubrzavaju i reguliraju probavu, a proteini iz zrna soje reduciraju kolesterol u krvi. Čudotvorna je u regeneraciji stanica izloženih zračenju, a posebno se preporučuje pušačima jer umanjuje djelovanje nikotina na grlo. Pomislili ste - sjajno, ali tko će kuhati ujutro... Postoji i instant verzija!

#### 4. JUTARNJA BRZA ŠETNJA

Pomisao da još onako sneni u cik zore navlačite tenisice i odlazite brzo hodati oko kvarta može djelovati demotivirajuće. Međutim kad jednom osjetite pozitivne učinke ove aktivnosti, jutarnja šetnja postat će vaša svakodnevnica. Brzo hodanje je najjednostavniji način za postizanje i održavanje fizičke kondicije, tonusa mišića i vitke linije. Njegovo redovito upražnjavanje povećava kapacitet pluća, jača srčani mišić, stabilizira krvni tlak, povoljno utječe na cirkulaciju, probavne i dišne organe, te štiti od osteoporoze. Pridonosi većoj potrošnji kalorija te time i sagorijevanju suvišnih masnih naslaga. Idealno je za prezaposlene osobe koje na radnom mjestu sjede ili stoje, te za one koji borave u zatvorenom prostoru. I možda najvažnije... znatno smanjuje psihičku napetost i reducira utjecaj stresa kojem smo svakodnevno izloženi.