

<http://www.coincoin.fr.eu.org/?8-conseils-qui-vous-permettront-d>



8 conseils qui vous permettront d'être opérationnel dès le matin

- 6- Webographie -

Date de mise en ligne : mardi 25 novembre 2014

Copyright © L'Imp'Rock Scénette (by @_daffyduke_) - Tous droits réservés

Vous avez régulièrement du mal à vous réveiller ? Cela peut être encore pire si une longue journée de travail vous attend et que vous avez besoin d'être au maximum de vos capacités. Pour y remédier, DGS vous donne 8 conseils qui vous permettront d'être opérationnel dès le matin.

1. Prenez des douches plus longues

[HTML - 153Â octets](#)

[Une femme prend sa douche](#) via **Shutterstock**

Prendre un peu plus de temps sous la douche a quelques bienfaits. En plus de stimuler votre imagination, cela vous permettra de ne pas penser aux tâches que vous avez à effectuer et cela vous offre un moment de détente dès le réveil.

2. Buvez votre café au bon moment

[HTML - 153Â octets](#)

[Une femme boit son café](#) via **Shutterstock**

Il est déconseillé de boire sa première tasse de café dans l'heure qui suit le réveil. La caféine fait moins d'effet lorsque le taux de **cortisol** dans votre organisme est haut. Si vous vous levez entre 6h et 8h, vous devriez boire votre café entre 9h30 et 11h30.

3. Marchez 15 minutes chaque jour

[HTML - 153Â octets](#)

[Un homme marchant](#) via **Shutterstock**

Il est bénéfique de couper avec l'environnement du boulot pendant la journée. Une marche de 15 minutes à l'extérieur permettra de rompre la monotonie de la journée et de goûter un peu à l'air frais.

4. Exposez-vous à la lumière bleue

[HTML - 153Â octets](#)

Des études ont montré que si la lumière bleue n'est pas bonne le soir pour votre sommeil, elle augmente au contraire votre productivité pendant la journée en vous stimulant. Si vous travaillez sur un ordinateur, vous aurez donc moins de mal à rester opérationnel toute la journée.

5. Dormez au moins 7 heures par nuit

[HTML - 153Â octets](#)

[Une femme qui s'endort au bureau](#) via **Shutterstock**

Bien dormir est évidemment très important. Un manque de sommeil nuit à votre concentration le lendemain et vous aurez plus de difficultés à apprendre de nouvelles choses. Assurez-vous de dormir au minimum 7 heures par nuit.

6. Faites de l'exercice régulièrement

[HTML - 153Â octets](#)

[Une femme qui fait de l'exercice](#) via **Shutterstock**

8 conseils qui vous permettront d'être opérationnel dès le matin

Faire de l'exercice stimule votre corps et vous permet de libérer des endorphines. Si vous faites régulièrement du sport, cela favorisera un sommeil paisible. Vous pouvez également vous tourner vers des exercices plus relaxants comme du yoga par exemple.

7. Levez-vous immédiatement lorsque votre réveil sonne

[HTML - 153 octets](#)

[Une femme éteint son réveil](#) via **Shutterstock**

Lorsque votre réveil sonne, il faut éviter de céder à la tentation de se rendormir quelques minutes car cela ne vous rendra que plus fatigué. Au contraire, il est conseillé de dormir à des heures régulières et de ne pas mettre son réveil à portée de main pour vous forcer à vous lever.

8. Laissez-vous réveiller par le soleil

[HTML - 153 octets](#)

[Un réveil ensoleillé](#) via **Shutterstock**

La lumière du jour a ses vertus et elle vous aidera à vous réveiller naturellement. En effet, le soleil stimule votre corps et le pousse à arrêter de sécréter la [mélatonine](#), l'hormone du sommeil, ce qui vous permettra de vous réveiller dans de meilleures conditions et de voir le sentiment de fatigue disparaître.

Ces conseils sont bons à prendre ! A la rédaction, certains les ont mis en place immédiatement pour être en meilleure forme dès le début de la journée. Quant à vous, avez-vous des conseils à partager avec nos lecteurs pour mieux se réveiller le matin ?

[HTML - 1.6 kio]