

5 tipp egy tökéletes délutáni szunyához

Nyugat.hu - 2014-12-13 11:04:56

És akkor még tegyük hozzá a bevezetőben felvázolt egyenlethez azt a változót is, hogy telet írunk, egyes állatok ilyenkor álmodni mennek sötét zugokba, de azért az ember fia is képes hamar elpilledni ebben a zord évszakban, főleg, hogy már délután négykor olyan sötét van, mint nyáron még este kilenckor sem. A szundikálás szerepe tehát különösen megnő - ezt egyébként már olyan haladó vállalatok is felismerték, mint a Google vagy a Proctor & Gamble, akik kifejezetten szorgalmazzák, hogy alkalmazottaik dőljenek le délután. Íme öt dolog szakértőktől, amire érdemes figyelni, hogy ezt a röpké periódust közel a tökéletességig fejlesszük - már ha lehetőségünk van rá!

1. Időzítés a lelke mindennek!

Bizony, mint annyi mindennek, így ennek is. Michael Grandner, a pennsylvaniai Perelman egyetem oktatója szerint a legjobban akkor járunk, ha a kiszemelt időpont valahol a napunk közepén helyezkedik el: ebéd előtt túl korai, de a délutánba erősen belecsúszva már az esti alvásunkat zavarhatjuk össze, szóval valahol dél és 3 óra között érdemes elpilledni.



fotó: Nyugat.hu

2. Fogd rövidre!

Szépen hangzik, hogy *ledőlök, aztán alszom, ameddig alszom*, de nem a legjobb ötlet. Igenis ki kell találni azt a hosszt, ameddig engedélyezzük ezt magunknak, és beállítani egy ébresztőt. Az ideális valahol 20 és 30 perc között helyezkedik el - ha a fél órát túllépjük, az igazából nem szolgál annyi plusz előnnyel, ha viszont az egy órát is, akkor már egy mély periódusba léphet az alvásunk, ami után felébredve pityókásan fáradtak lehetünk. Vagyis még rosszabbul is járhatunk. Maradjunk a huszonpár percnél!

3. Válaszd a kanapét!

Ha az ágyadba mászol vissza, azzal közvetve azt is jelzed az agyadnak, hogy éjszakára dőlsz le -

mert ott ezt szoktad csinálni. Grandner szerint egy kényelmes, de *nem túl kényelmes* helyet kell választani, mondjuk egy kanapét vagy nagyobb fotelt.



fotó: Nyugat.hu

4. Csend a lelke

Olyan legyen a szundink helyszíne, ahova lehetőleg nem szűrődik be a külvilág zaja! Akár használjunk fül dugót (de az ébresztő mobilunkat azért akkor helyezzük közel a fejünkhöz). Viszonylag sötét legyen, de ne koromfeketén, mert továbbra sem akarjuk átverni az agyunkat azzal, hogy már éjjel van.

5. Tartsd kordában a koffeinfogyasztásodat!

Furcsán ellentmondásosnak tűnhet, de egy 2003-as japán kutatás szerint egy csészényi fekete a ledőlés előtt hozzájárulhat annak sikeréhez. Az ok: a koffein nem üt be 20-30 percnél korábban, szóval nagyjából pont akkor ébredhetünk fel, amikor beüt a legális drog. És ideális esetben szuperfrissen kelünk fel!



fotó: Nyugat.hu (A jótanácsokat a [Huffington Post cikkéből](#) csentük el.)