

Э р и к Э м к и н

ТВОЁ
УСПЕШНОЕ
УТРО

*6 полезных привычек для
отличного начала дня*

Эрик Эмкин

Твоё успешное утро

«Издательские решения»

Эмкин Э.

Твоё успешное утро / Э. Эмкин — «Издательские решения»,

Наша жизнь состоит из привычек, ваш образ жизни состоит из привычек, которые вы сформировали за предыдущие годы жизни. Если вы хотите изменить вашу жизнь к лучшему, вам необходимо изменить ваши привычки. И лучшее время, чтобы начать формировать новые привычки — это время, когда вы открываете глаза и встаете с постели по утрам.

© Эмкин Э.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Привычка #1: Активизируйте обмен веществ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Твоё успешное утро
6 полезных привычек для
отличного начала дня
Эрик Эмкин**

© Эрик Эмкин, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Наша жизнь состоит из привычек, ваш образ жизни состоит из привычек, которые вы сформировали за предыдущие годы жизни. Если вы хотите изменить вашу жизнь к лучшему, вам необходимо изменить ваши привычки. И лучшее время, чтобы начать формировать новые привычки – это время, когда вы открываете глаза и встаете с постели по утрам. То, как вы начинаете утро, влияет на то, как вы себя чувствуете, думаете и на работоспособность в течение оставшегося дня. Если вы правильно начинаете свой день, вы будете более энергичным, более сфокусированным и более продуктивным в течение дня – это и есть ключевые моменты на пути к достижению всех ваших целей.

Чему научит вас эта книга?

На страницах этой книги вы найдете способы, как правильно начинать свой день так, чтобы стать тем человеком, каким вы хотите быть. То, как вы начинаете свой день, влияет на вашу активность и продуктивность. Когда вы просыпаетесь, чувствуя себя не отдохнувшим, трудно собраться с мыслями и начать свой день, также бывает сложно сконцентрироваться или быть настолько продуктивным, насколько вы бы хотели или должны были быть. В этой книге вы найдете множество практических и полезных советов, которые помогут вам изменить свои утренние привычки, чтобы получить максимум от вашего дня. Следуя простым шагам, представленным в этой книге, вы можете преодолеть нажатие кнопки «повтора» на будильнике по утрам и прийти к тому, что будете просыпаться отдохнувшим и готовым встретить день.

Эта книга отличается тем, что содержит несколько ключевых идей, которые изложены четко, сжато и понятно. Каждая идея сопровождается конкретным действием или упражнением, которые вы можете выполнить, чтобы усвоить информацию. Когда вы закончите читать книгу, у вас будет достаточно информации о том, как вернуть контроль над вашей жизнью и стать лучше, насколько это возможно, просто начиная свое утро энергично и сфокусированно. Если вы готовы увидеть, какие изменения вы можете сделать в вашей жизни, не упускайте момент – переверните страницу и продолжайте читать!

Привычка #1: Активизируйте обмен веществ

Пища, которую вы употребляете, обеспечивает ваш организм калориями, которые используются вашим организмом в качестве топлива для процессов, обеспечивающих его жизнедеятельность. Каждый раз, когда вы что-то едите или пьете, ваш обмен веществ начинает работать, преобразовывая все эти калории в полезную энергию. Скорость, с которой ваш обмен веществ расщепляет и использует энергию из пищи, изменяется в зависимости от вашего возраста, пола и веса. Чем быстрее работает ваш обмен веществ, тем больше калорий вы сжигаете и тем энергичнее вы будете себя чувствовать. Существует несколько простых способов дать процессу обмена веществ небольшой толчок, который поможет вам чувствовать себя бодрее.

Рекомендации по активизации обмена веществ:

- **Высыпайтесь** – как известно, нарушение сна тесно связано с гормональным дисбалансом и различными проблемами с обменом веществ. Найдите время, чтобы каждую ночь хорошо выспаться, ложитесь спать немного раньше.

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.