

Почему не стоит пить кофе утром

Воздержитесь от кофе в первые 2 часа после пробуждения, заменив его на чувство холода. Альтернативой будет от 1 до 3 минут холодного душа, обтирание или умывание холодной водой. И вот почему:

- В последние часы сна организм вырабатывает кортизол, гормон стресса. Его концентрация достигает пика именно утром, запуская остальные процессы организма.
- Холод поможет естественным образом повысить кортизол, не перегибая опасную планку.
- Кортизол разрушает аденозин, приводя организм в состояние готовности. Кофеин же, блокирует рецепторы, позволяя волне усталости копиться с самого утра.

Поэтому кофе в постель или сразу за завтраком — это гарантированный спад продуктивности во второй половине дня. Заменив кофе на холодный стресс, вы получаете более качественное повышение работоспособности организма.

<https://habr.com/ru/articles/713894/>

Автор заметки: pongo

Revision #1

Created 30 August 2023 13:46:05 by Тимур

Updated 30 August 2023 13:46:48 by Тимур