

Jangan buat **Kesalahan Kesehatan Pagi Ini**



Tekan Tombol *Snooze*

15 menit ekstra itu akan membantu menyemangati hari Anda, bukan? Salah. **Anda akan beristirahat lebih baik jika Anda bangun dan tidur pada waktu yang sama setiap hari.** Tidak bisa bangun pagi? Coba gunakan pelacak tidur (*sleep tracker*). Perangkat yang dapat dikenakan ini dapat memberi tahu saat Anda sedang dalam tahap tidur ringan dan membangunkan Anda saat paling mudah untuk bangun.



Tetap di kegelapan

Sangat menggoda untuk tetap berada di kegelapan kamar Anda yang gelap dengan nuansa di pagi hari. **Jangan lakukan itu. Sinar matahari membantu tubuh Anda mengatur jamnya. Ini membantu Anda tidur lebih nyenyak dan membantu tubuh Anda melawan infeksi dan peradangan.** Beraktivitas di luar sinar matahari membantu Anda membuat vitamin D, berpikir lebih jernih, dan berolahraga lebih banyak. Bahkan bisa membuat Anda lebih bahagia. Jadi buka nuansa itu dan sapa hari yang baru.



Tidur larut malam

Terkadang itu terasa begitu menyenangkan, terutama ketika Anda punya waktu dan Anda kurang tidur. Tetapi **cara terbaik untuk memperbaiki tidur Anda dalam jangka panjang adalah dengan menjaga jadwal tidur rutin.** Itu berarti Anda **bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan jika Anda tidur larut malam - dan ya, itu termasuk akhir pekan.**



Langsung bangun dari Tempat Tidur Terlalu Cepat

Ketika Anda gerak dari berbaring ke berdiri, gravitasi mengirimkan darah langsung ke kaki Anda, yang dapat menurunkan tekanan darah Anda tiba-tiba dan membuat Anda merasa agak pusing. Bahkan bisa membuat Anda pingsan. **Duduk perlahan dan jeda di tepi tempat tidur untuk memberi tubuh Anda beberapa detik untuk terbiasa** dengan ide itu, terutama jika Anda melihat ada sedikit pusing di masa lalu. Ini tindakan pencegahan yang mudah yang dapat menyelamatkan Anda dari kejatuhan yang serius.



Singkirkan latihan Anda

Olahraga teratur banyak memberikan manfaat Anda dalam hal tidur, perbaiki berat badan, hati, dan suasana hati. Anda mungkin lebih cenderung untuk tetap berolahraga jika Anda sudah memulainya. Bahkan bisa membuatnya lebih mudah untuk mengontrol apa yang Anda makan sepanjang hari dan menjaga berat badan Anda. **Rencanakan sebelumnya dan letakkan pakaian olahraga Anda pada malam sebelumnya.**



Lewati Kopi Anda

Jika Anda biasanya minum beberapa cangkir kopi di pagi hari, melewatkannya dapat membuat Anda pusing. Anda mungkin tidak berkonsentrasi juga, dan Anda bahkan mungkin menjadi sangat lelah dengan sakit kepala parah, mual, dan gejala seperti flu. Jika Anda mencoba mengurangi kafein Anda, lakukan secara perlahan untuk menghindari respons ini.



Lupakan Gigi Anda

Lapisan lengket yang disebut plak terbentuk di gigi Anda setiap malam. Jika Anda tidak menyikatnya di pagi hari, itu bisa mulai mengeras menjadi barang yang disebut tartar yang hanya bisa Anda singkirkan di ruang dokter gigi. Jika plak dan karang gigi terlalu panjang, mereka dapat menyebabkan gusi bengkak atau berdarah, gigi berlubang, bau mulut, penyakit gusi, dan masalah kesehatan lainnya.



Sikat Tepat Setelah ngopi

Itu adalah asam dalam kopi. Jadi, **Anda benar-benar tidak boleh menyikat setelah mengonsumsi makanan atau minuman asam.** Misalnya, beberapa orang suka minum air dengan lemon di pagi hari. **Asam melemahkan email gigi, dan menyikat terlalu cepat dapat menghilangkannya.** Cukup gosok gigi Anda sebelumnya, atau **tunggu 30 hingga 60 menit agar asam memudar dari gigi Anda.**



Periksa email Anda

Jika Anda terus-menerus memeriksa perangkat digital, email, dan media sosial, itu dpt menyebabkan stres dan kecemasan. Misalnya, Anda mungkin merasakan lebih banyak tekanan untuk mulai bekerja lebih awal jika Anda memeriksa email Anda terlebih dahulu. **Luangkan waktu di pagi hari untuk tetap terputus dari media digital seperti email.** Mungkin perlu upaya terlebih dahulu, tetapi itu dapat membuat Anda lebih bahagia dan bahkan dapat membantu Anda menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dalam jangka panjang.



Mulai Hari Anda Tanpa Rencana

Jika Anda memulai hari tanpa memikirkan mengapa Anda melakukan apa yang Anda lakukan, Anda mungkin kehilangan apa yang ingin Anda capai dan apa yang memberi makna hidup Anda. Baik itu pekerjaan, keluarga, atau gaya hidup, **penting untuk mencari tahu apa yang paling penting bagi Anda dan memastikan hal-hal yang Anda lakukan setiap hari membantu Anda sampai di sana. Tetapkan prioritas, buat daftar, dan periksa kemajuan Anda di penghujung hari.**



Berkutat dengan Masalah Hari Ini

Setelah Anda punya rencana untuk mengatasi masalah hari itu, biarkan masalah tsb pergi dan **luangkan waktu sejenak untuk bersyukur atas hal-hal baik dalam hidup Anda.** Orang yang melakukan ini sering lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih puas dalam hubungan mereka, terutama dibandingkan dengan mereka yang fokus pada masalah mereka. **Tulislah dalam jurnal atau tuliskan saja di kepala Anda - yang paling penting adalah Anda melakukannya.**



Melupakan Waktu yang Tenang

Jika hari Anda dipenuhi dengan pekerjaan dan kebisingan, pagi hari adalah kesempatan sempurna untuk menjernihkan pikiran Anda dengan bahkan beberapa menit meditasi. Anda bisa fokus pada nafas dan mencoba melepaskan pikiran yang muncul. Latihan ini dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol dan dapat membantu meringankan kondisi termasuk kecemasan, nyeri, tekanan darah tinggi, insomnia, dan sakit kepala migrain.



Tidak sarapan

Orang yang makan **sarapan secara teratur cenderung memiliki pemikiran yang lebih tajam dan lebih sedikit lemak tubuh**, dan mereka cenderung tidak diabetes tipe 2 dan penyakit jantung. Mereka juga berolahraga lebih teratur dan makan makanan yang lebih sehat. Jadi nikmati sarapan sehat - ini cara mudah dan menyenangkan untuk memulai hari dengan baik.



Makan Terlalu Manis

Donat dan kue-kue manis lainnya yang terbuat dari tepung putih memiliki sedikit nutrisi dan masuk ke dalam (dan keluar dari) darah Anda terlalu cepat. Itu bisa membuat Anda lelah, mudah marah, dan lapar akan lebih banyak. Protein dari telur atau keju cottage dan "karbohidrat kompleks" dengan lebih banyak serat dan nutrisi - oatmeal atau biji-bijian, buah-buahan, dan sayuran lainnya - membutuhkan waktu lebih lama untuk mencerna, memuaskan rasa lapar Anda, dan memberikan aliran energi yang lambat dan stabil.



Lewati Tabir Surya

Ini dapat membantu melindungi kulit Anda dari kanker dan kerutan yang disebabkan oleh sinar UV yang Anda hadapi setiap kali Anda berada di bawah sinar matahari, bahkan jika itu berawan. Sebaiknya **pakai sekitar 15 menit sebelum Anda pergi keluar.** Itu adalah berapa lama waktu yang dibutuhkan kulit Anda untuk menyerapnya. **Anda perlu memakainya lagi setelah hanya 2 jam jika Anda masih berjemur, atau lebih cepat jika Anda banyak berkeringat atau berenang.**

Sumber: https://www.medicinenet.com/health_balance_morning_mistakes/article.htm

Reviewed by Neha Pathak, MD on Wednesday, September 20, 2017

© 2005-2018 [WebMD, LLC](http://www.webmd.com). All rights reserved