



- **Не делайте зарядку по утрам.**

Это вредно для здоровья. Все гормоны, регулирующие жизнедеятельность организма, выбрасываются в кровь только к 11 часам утра, поэтому физические нагрузки до этого времени расстраивают организм. Любую физическую работу нужно делать только после 11 часов.

- **Записывайтесь на прием к стоматологу только на утренние часы.**

Вообще все самые болезненные процедуры старайтесь проводить в первой половине дня. Например, делать уколы или перевязки ран. По утрам все процедуры проходят менее болезненно, а по вечерам чувствительность к боли возрастает.

- **Ни в коем случае никогда не ешьте паштеты и не пейте какао, если вы следите за своим весом.**

- **Не мойте посуду по вечерам – оставьте ее на утро.**

И вообще не работайте физически вечером или ночью. В это время уменьшается сила мышц. А самая низкая трудоспособность в течение суток наступает в промежутке между 2 и 4 часами ночи.

- **Не наливайте в ванну моющих средств для мытья тела больше, чем указано на упаковке.** Синтетические вещества обезжиривают кожу, и она начинает шелушиться.

- **Если вы по физиологической сути «сова».**

Если ночи напролет вы сидите перед компьютером, в ночные перекусы включайте не растительные продукты, а как можно больше белковой пищи: мясо, рыбу, творог, яйца, молоко, а также пейте горячий чай или кофе. Именно белки увеличивают интенсивность обмена веществ и поднимают тонус центральной нервной системы.

- **Чистите зубы утром зубной пастой, а вечером зубным порошком.**

Зубная паста вычищает зубы слабее порошка, однако днем происходит дополнительное самоочищение зубов слюной и твердой пищей. Ночью во время сна самоочищение не происходит, поэтому следует чистить зубы более сильным средством – порошком.

- **Обычно дамы не едят на ночь, чтобы не набрать лишний вес.**

Однако не всем известно, что и кожа лица тоже страдает от вечернего обжорства. Наутро обычно набухают веки, могут появиться отеки и даже сыпь на лице.

- **Если хотите как можно дольше видеть свою кожу молодой, постарайтесь сохранить подкожный жировой слой.** Именно от него зависит качество кожи. В общем, не худейте чрезмерно.

- **Не забывайте периодически есть желатинсодержащие блюда (холодец, заливное и т.п.).** От них улучшается структура ногтей и волос.

- **Не лишайте себя полноценного сна, если не хотите потолстеть.**

Как установили ученые, люди, которые постоянно спят 5 и менее часов, весят больше, чем те, кто спит положенные 8 часов.

Тэги: [этого](#) , [после](#) , [только](#) , [до](#) , [нужно](#) , [работу](#) , [часов](#) , [утра](#) , [поэтому](#) , [советы](#) , [делать](#)

,
[нагрузки](#)

,
[физические](#)

,
[часам](#)

,
[расстраивают](#)