



4 coses que mai has de fer després de despertar-te, segons els experts



Els matins solen costar. La son, la mandra...sempre fan que ens vulguem quedar una estona més al llit. Doncs bé, aquest és un dels hàbits que hauríem d'evitar si volem que el nostre dia sigui productiu. Així ho asseguren diversos experts en un article de The Business Insider. **Segons ells, aquests són els costums que no hem de seguir si volem començar bé el dia:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Posposar l'alarma

Tots tenim la temptació de postposar l'alarma 10 minuts. Això, però, acaba sent contraproductiu perquè tornem a entrar en un nou cicle de son que no podem completar. Per tant, tot i "dormir" 10 minuts més, ens acabem levantant més "cansats" que no pas descansats.

Mirar el WhatsApp i Instagram

De vegades el primer que fem després d'obrir els ulls és posar-nos a mirar WhatsApp o



Instagram. Segons l'experta Julie Morgenstern, aquesta pràctica ens genera estrès i fa que comencem el dia amb mal peu. Per tant, millor aixecar-nos amb calma, anar a esmorzar i després, quan ens haguem vestit, mirar el mòbil.

No fer-se el llit

Diversos estudis han associat fer-se el llit amb una major productivitat durant el dia, segons explica l'expert Charles Duhigg. I és que encara que sembli un detall sense importància, la sensació d'ordre ens ajuda a encara el matí amb més energia.

Preparar-te a les fosques

Encara que ens costi encendre els llums quan ens acabem de llevar, fer-ho ens ajudarà a despertar-nos i activar-nos més de pressa. Tal com explica Natalie Dautovich a Business Insider, el nostre rellotge biològic està dissenyat per a ser sensible a la claror i a la foscor. Per tant, si ens preparem amb poca llum li estem indicant al nostre cos que encara és de nit i això fa que no ens acabem de "despertar" del tot.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=hcGT5_eiSMU

L'actriu **Júlia Creus**, visita AdolescentsiCat . Parlem amb ella sobre la seva carrera, de l'AVE, de quan en un càsting es va quedar en blanc i no va saber cantar el boig per tu. També repassarem la seva etapa a Batxillerat i el seu pas per Merlí o Boca Norte. També li farem passar 2 proves que hem pensat per ella i no s'escaprà de respondre les preguntes de l'interrogatori íntim!