



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 24/02/2024 a les 06:00

# Aquesta tècnica t'ajudarà a sortir del llit els dies més freds

[inicentrareport]Llevar-te al matí sempre costa, però quan arriben els dies de fred **sortir del llit es pot convertir en tot un malson.**

Per fer front a aquesta situació, l'especialista de la son Martin Seeley ha creat la **regla del 10 segons**. Com explica al mitjà britànic Mirror, "tot el que necessites fer **és saltar del llit dins dels 10 segons posteriors a que soni l'alarma, embolicar-te amb una cosa càlida** com una bata i sortir de l'habitació per no tenir l'oportunitat de submergir-te de nou sota els llençols".

Com diu Seeley, "el pitjor que pots fer quan et despertes amb fred és ficar-te al llit i pensar en el fred que fa fora i en les ganes que tens de quedar-te al llit". Això et farà sentir més desmotivada. **Surt del llit sense pensar-ho i posa't alguna cosa que t'escalfi.** Si cal, deixa't preparada una bata la nit anterior o qualsevol cosa que et tregui el fred.

Una altra cosa que recomana l'especialista és **fer-se una dutxa calenta, ja que ajuda a restaurar la temperatura corporal, fer que la sang flueixi i que s'escalfi.** A més, pots aprofitar per encendre la calefacció just abans de dutxar-te i així quan surtis de la dutxa la casa estarà més calenta.

[ficentrareport]