

Inilah 7 Alasan Kuat Untuk Bangun Pagi Setiap Hari

Written by Mohamad Haerudin

Wednesday, 16 December 2015 02:04 - Last Updated Wednesday, 16 December 2015 02:11



"Bangun Pagi" menjadi salah satu faktor yang membantu meningkatkan kesehatan tubuh anda. Ada juga yang mengistilahkan dengan ungkapan "Ayo bangun pagi, Biar rezekinya tidak di patok ayam". Bagi sebagian orang, bangun pagi merupakan rutinitas yang begitu sulit untuk dilakukan setiap hari. Padahal jauh di lubuk hati yang terdalam, mereka berkeinginan kuat untuk bangun di pagi hari. Ada berbagai alasan kuat, mengapa kita harus bangun pagi. Lalu, apa saja alasan kuat untuk bangun pagi setiap hari tersebut...???. Sahabat, tips kesehatan. Pagi hari merupakan waktu yang tepat untuk memulai aktivitas dan rutinitas yang akan dijalankan untuk kesuksesan hidup ini. Ini dikarenakan, tenaga yang dimiliki tubuh masih dilevel tertinggi serta pikiran masih begitu jernih. Untuk itulah, kita sangat disarankan untuk berusaha membiasakan diri bangun di pagi hari. Selain itu, bangun dipagi hari berdampak besar pada peningkatan kesehatan tubuh anda. Berikut ini 7 alasan kuat untuk bangun pagi setiap hari :

Merasakan Udara Yang Begitu Segar. Faktanya, polusi udara menjadi hal yang tidak dapat terhindarkan di zaman modern ini. Padahal udara yang bersih sangat dibutuhkan seluruh anggota tubuh khususnya paru-paru. Mulailah bangun pagi dan rasakan udara yang masih begitu segar dan sejuk.

Memiliki Waktu Untuk Berolahraga. Membiasakan diri dengan mengolahragakan tubuh selama 30 menit setiap pagi memiliki dampak besar bagi kesehatan tubuh dihari ini dan di masa mendatang. (Bagi anda yang muslim, sholat subuh juga termasuk mengolahragakan tubuh sekaligus mendapatkan pahala yang besar).

Inilah 7 Alasan Kuat Untuk Bangun Pagi Setiap Hari

Written by Mohamad Haerudin

Wednesday, 16 December 2015 02:04 - Last Updated Wednesday, 16 December 2015 02:11

Tidak Melewatkan Sarapan Pagi. Sarapan pagi menjadi salah satu aktivitas terpenting di pagi hari. Dengan rutin sarapan pagi yang menyehatkan, maka kegiatan maupun pekerjaan yang anda kerjakan di sepanjang hari dapat berjalan lancar sesuai harapan dan keinginan anda.

Menenangkan Pikiran Dan Perasaan Anda. Suara ayam yang berkokok serta burung yang berkicau di pagi hari sangat indah untuk didengarkan yang mana dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan sekaligus menurunkan tingkat stres atas berbagai masalah hidup yang anda alami.

Memiliki Waktu Untuk Mempersiapkan Diri. Berbagai jadwal kegiatan hari ini dapat langsung ditulis atau direncanakan di waktu pagi, di saat pikiran masih jernih. Sehingga anda pun dapat mengagendakan dan melakukan hal-hal penting yang tidak boleh di lewatkan pada hari ini.

Melihat Keajaiban-Keajaiban Kecil. Berbagai keajaiban kecil hanya dapat di lihat dan disaksikan di pagi hari seperti melihat suami berangkat ke kantor, melihat istri mempersiapkan hidangan pagi maupun melihat dan mempersiapkan buah hati untuk berangkat ke sekolah.

Menikmati Yang Hangat-Hangat. Pagi hari merupakan waktu yang tepat untuk menikmati sesuatu yang hangat-hangat seperti teh hangat, kopi hangat serta sarapan yang masih hangat. Selain itu, tidak melewati minum air putih di pagi hari juga membantu meningkatkan

Inilah 7 Alasan Kuat Untuk Bangun Pagi Setiap Hari

Written by Mohamad Haerudin

Wednesday, 16 December 2015 02:04 - Last Updated Wednesday, 16 December 2015 02:11

kesehatan sistem pencernaan di tubuh anda.

Semoga tips kesehatan yang mengulas berbagai alasan kuat untuk bangun pagi setiap hari dapat bermanfaat dan menginspirasi para pembaca untuk mulai bangun pagi. Akhir kata, salam hangat dari penulis. *Image courtesy of mapichai at FreeDigitalPhotos.net*

Sumber : <http://intips-kesehatan.blogspot.co.id/2015/05/alasan-kuat-bangun-pagi-sehat.html>