

تاثیر سحرخیزی بر سلامت

محققان دریافته اند، افراد سحرخیز نسبت به بقیه افراد سالم تر، لاغرتر و شاداب ترند. به گزارش «CNN»، این افراد کارهای مربوط به صبح را سریع تر به اتمام می رسانند، فرزندانشان را زودتر راهی مدرسه می کنند و در محل کار نیز موفق هستند.

سلامت نیوز : محققان دریافته اند، افراد سحرخیز نسبت به بقیه افراد سالم تر، لاغرتر و شاداب ترند. به گزارش «CNN;171#&»، این افراد کارهای مربوط به صبح را سریع تر به اتمام می رسانند، فرزندانشان را زودتر راهی مدرسه می کنند و در محل کار نیز موفق هستند.

در حالی که افرادی که دیر از خواب بیدار می شوند، احتمال بروز افسردگی، استرس و اضافه وزن در آن ها بیشتر است.

نتایج بررسی هانشان می دهد افراد سحرخیز حداقل ساعت ۷ صبح و افرادی که دیر از خواب بیدار می شوند، حدود ساعت ۹ از خواب بیدار می شوند. فرد سحرخیز می تواند با انجام دادن به موقع کارهای مربوط به منزل و رسیدگی به فرزندان، خود را بهتر با شرایط زندگی وفق دهد.

منبع: روزنامه خراسان