

## Το πρωινό σας ξεκίνημα

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 01/05/2009 22:36

---

[http://www.ratkje.com/\(filer\)/fe-mail401.JPG](http://www.ratkje.com/(filer)/fe-mail401.JPG)

Α! το πρωινό ξύπνημα μιας εργαζόμενης μητέρας....

Ο χρόνος όμως ελάχιστος και η «κούρσα» αρχίζει.... να ετοιμαστώ και να ντυθώ, να ετοιμάσω πρωινό για τα παιδιά να ντύσω τον μικρό, να τον πάω στον παιδικό σταθμό και μετά στην δουλειά μου.

Εκατομμύρια γυναίκες στον κόσμο ζούμε καθημερινά αυτό το «υπέροχο χαλαρό ξεκίνημα» της ημέρας μας. Ένα από τα πιο συχνά παράπονα (η λίστα θα έλεγα είναι μεγάλη.....) που εκφράζουμε και συζητάμε όλες οι «παθούσες» είναι η έλλειψη χρόνου για να ετοιμαστούμε εμείς οι ίδιες και να πάμε σχετικά περιποιημένες στην δουλειά μας.

Προσωπικά μετά από τόσα χρόνια πείρας στον «τομέα» έχω καταλήξει σε μερικά τεχνάσματα που με βοηθούν κάπως στο πρωινό μου ξεκίνημα. Τα παραθέτω λοιπόν εδώ μήπως και κάποια από αυτά φανούν και σε εσάς χρήσιμα.

Ετοιμάστε από το βράδυ τα ρούχα που θα φορέσετε την άλλη μέρα ώστε το πρωί να μην χάνετε χρόνο προσπαθώντας να αποφασίσετε τι θα φορέσετε και πως να ταιριάξετε τα κομμάτια μεταξύ τους.

Συγκεντρώστε τα βασικά είδη του πρωινού σας μακιγιάζ σε ένα τσαντάκι για να μπορείτε να τα βρείτε εύκολα και γρήγορα.

Το πρόσωπό σας μετά τον ύπνο δεν είναι βρώμικο και δεν χρειάζεται να χάσετε χρόνο με σχολαστικό καθαρισμό. Ρίξτε του απλά λίγο δροσερό νερό εκτός βέβαια και εάν έχετε έχετε πολύ λιπαρό δέρμα. Εννοείτε πως έχετε κάνει ντεμακιγιαζ/καθαρισμό πριν κοιμηθείτε!

Παραλείψτε την τονωτική λοσιόν. Ίσως σας αρέσει η αίσθηση αλλά δεν προσφέρει κάτι ιδιαίτερο στο δέρμα σας!

Εάν βιάζεστε πολύ χρησιμοποιήστε μια ενυδατική κρέμα με χρώμα και δείκτη προστασίας για να γλυτώσετε τον χρόνο που θα έπρεπε να βάλετε αυτά τα τρία προϊόντα χωριστά.

Επιλέξτε ουδέτερα χρώματα μακιγιάζ και κοντά στα φυσικά σας χρώματα που απλώνονται γρήγορα και τα μικρά λάθη δεν φαίνονται. Τα πολύ μοντέρνα ή έντονα χρώματα απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και τεχνική και χρειάζονται αρκετή ώρα για σωστό αποτέλεσμα, αφήστε που δεν ταιριάζουν για πρωινό μακιγιάζ.

Για eyeliner προτιμήστε μολύβι είναι που είναι πιο εύκολο να χειριστείτε (και άρα πιο γρήγορα) από ένα υγρό.

Όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας, βουρτσίστε απαλά και τα χείλη σας για να αφαιρέσετε τα νεκρά κύτταρα ή τα πετσάκια.

Απλώστε μετά ένα ενυδατικό κραγιόν σε ένα χρώμα που ξέρετε ότι σας ταιριάζει πολύ. Συνήθως το χρώμα αυτό είναι κοντά στο δικό σας φυσικό χρώμα των χειλιών σας.

Για να φρεσκάρετε και να χτενίσετε γρήγορα τα μαλλιά σας και να περιορίσετε τις ατίθασες τούφες, χρησιμοποιήστε το πιστολάκι με το ακροφύσιο και ρίξτε σύντομα στα μαλλιά σας ζεστό αέρα με φορά προς τα κάτω. Η κατεύθυνση του αέρα θα στρώσει τα μαλλιά σας και θα ισιώσει τα λέπια των μαλλιών δείχνοντάς τα πιο λαμπερά.

Μπορείτε επίσης να φορμάρετε με το πιστολάκι και μια βούρτσα, μόνο την φράντζα σας ή τις μπροστινές τούφες που πλαισιώνουν το πρόσωπο σας και να αφήσετε τα υπόλοιπα κάτω πιο φυσικά ή να τα μαζέψετε αλογοουρά εάν σας αρέσει και σας ταιριάζει.

Μαρία Φαλίδη

ww.e-gynaika.com

---

## Απ: Το πρωινό σας ξεκίνημα

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 18/04/2012 21:21

---

Πρωινό ξύπνημα

Οδηγίες για να σας... ανοίξουμε τα μάτια!!!

Επενδύστε σε ένα ξυπνητήρι με αυτόματο snooze

τα κινητά των τελευταίων χρόνων έχουν ενσωματωμένη την πολύτιμη λειτουργία– και ρυθμίστε το να χτυπήσει ένα τέταρτο νωρίτερα από την ώρα που θέλετε να σηκωθείτε. Η αξία του να το ακούτε να χτυπά και να συνειδητοποιείτε ότι έχετε ένα ακόμα τέταρτο ύπνου είναι ανεκτίμητη. Προσοχή, μόνο ένα τέταρτο, όχι περισσότερο: αν το ακούσετε να χτυπά δύο φορές ξέροντας ότι δεν είναι ακόμα ώρα να σηκωθείτε, την τρίτη θα έχετε συνηθίσει να το αγνοείτε –και θα συνεχίσετε τον ύπνο σας.

Ακούστε το στομάχι σας.

Αν κοιτάξετε το κουτί με τα κορν φλέικς και ανακατευτείτε, μην πιεστείτε να φάτε γιατί «το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας». Αν δεν ξυπνήσετε νιώθοντας μια πελώρια λαχτάρα για παγωμένο καφέ, μην τον φτιάξετε απλά και μόνο επειδή «έτσι κάνετε κάθε μέρα».

Αν, πάλι, θέλετε να φάτε κάτι

δεν πεινάτε απαραίτητα, αλλά δεν ανακατεύεστε και μόνο στην ιδέα– μία μπάρα δημητριακών έχει το ιδανικό μέγεθος που λέγαμε προηγουμένως, αυτό που θα σας ξυπνήσει χωρίς να σας φουσκώσει. Συν το ότι αποτελεί τη βόμβα βιταμινών και υδατανθράκων που χρειάζεστε εκείνη τη στιγμή. Το ίδιο ισχύει και για λίγες κουταλιές της σούπας δημητριακών με γιαούρτι. Πειραματιστείτε με τις ποσότητες, και σε μία εβδομάδα απαντών ξενυχτιών θα έχετε βρει τις σωστές για εσάς. Πέραν των δημητριακών, εξαιρετική ιδέα είναι και ένα μήλο –σύμφωνα με ορισμένες έρευνες, σας ξυπνά πολύ αποτελεσματικότερα από τον καφέ.

Συνθέστε το δικό σας κοκτέιλ βιταμινών.

Με μέτρο πάντα, χωρίς υπερβολές: Ένα συμπλήρωμα πολυβιταμινών σε χάπι και μία αναβράζουσα βιταμίνη C συνδυασμένα είναι υπεραρκετά. Αφήστε τις από το βράδυ σε ένα εμφανές σημείο, από το οποίο θα περάσετε σίγουρα πριν φύγετε από το σπίτι –και στο μπάνιο εν ανάγκη– για να μην τις ξεχάσετε.

Μην υποτιμάτε τη δύναμη του νερού.

Αν κάνετε μπάνιο το βράδυ πριν πέσετε για ύπνο για να κοιμηθείτε το πρωί δέκα λεπτά παραπάνω, ό,τι κερδίζετε σε χρόνο το χάνετε σε ταχύτητα ανάκτησης ενέργειας. Ναι μεν θα έχετε σηκωθεί από το κρεβάτι, αλλά το σώμα σας θα συνεχίσει να κοιμάται και να υπολειτουργεί για τις επόμενες ώρες. Αφήστε τις δικαιολογίες και συρθείτε εν ανάγκη μέχρι την μπανιέρα.

Μερικά μυστικά για το αποτελεσματικότερο στο ξύπνημα ντους: Κάντε ελαφρύ μασάζ στις ρίζες των μαλλιών σας καθώς τα λούζετε και πάρτε μια βαθιά εισπνοή για να μυρίσετε το σαμπουάν –η αρωματοθεραπεία δεν έχει να κάνει μόνο με αιθέρια έλαια. Καθώς ξεβγάξετε, εφαρμόστε το

πανάρχαιο κόλπο του σκωτσέζικου ντους: τρία δευτερόλεπτα παγωμένο νερό, τρία καυτό. Επαναλάβετε δυο-τρεις φορές, τελειώστε με κρύο ή έστω χλιαρό νερό, και τυλιχτείτε με ζεστό μπουρνούζι. Θα έχετε τονώσει την κυκλοφορία του αίματος, και ξεχάσει ότι πριν από λίγο νυστάζατε.

Καλύτερα να κοιμηθείτε μισή ώρα λιγότερο, αλλά να φτάσετε στο γραφείο έχοντας πραγματικά ξυπνήσει.

in2life.gr

=====

### **Απ:Το πρωινό σας ξεκίνημα**

Δημοσιεύθηκε από ioankedi@protonmail.com - 24/07/2018 14:08

---

Μου ειχε κανει απιστευτη εντυπωση οταν ειχαμε παιι στο Αμστερνταμ με την WorldVentures ποσοι ανθρωποι εκαναν τζοκινγκ και ποδηλατο για πρωινη γυμναστικη.Τους εβλεπες παντου.Εδω στην επαρχια ειδικα δεν το βλεπεις καθολου....

=====

### **Απ:Το πρωινό σας ξεκίνημα**

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 24/07/2018 20:53

---

ioankedi@protonmail.com έγραψε:

Μου ειχε κανει απιστευτη εντυπωση οταν ειχαμε παιι στο Αμστερνταμ με την WorldVentures ποσοι ανθρωποι εκαναν τζοκινγκ και ποδηλατο για πρωινη γυμναστικη.Τους εβλεπες παντου.Εδω στην επαρχια ειδικα δεν το βλεπεις καθολου....

ναι στις μεγάλες πολεις κάτι αρχίζει και κινείται, πηγαίνουν νωρίς νωρίς στα γυμναστήρια λόγω έλλειψης πάρκων

=====