**长期坚持早起的人，最终会变成这样！**

**摘要**

**许多人每天都在上演的三件事：晚上睡不着，早上起不来，后悔昨天睡太晚！一个人如果连早起都做不到，你还指望他这一天能做些什么呢？**

古人云：一日之计在于晨，一年之计在于春。早上都抓不住，怎么能抓住当天。

**Twitter创始人、移动支付公司Square首席执行官Jack Dorsey坚持每天5:30起床。**

**Aurora Fashions首席执行官Mike Shearwood坚持每天5点起床。**

**前氧气媒体公司（Oxygen Channel）首席执行官Gerry Laybourne坚持每天6点起床。**

**Cisco首席执行官Padmasree Warrior坚持每天4:30起床。**

众所周知，长期坚持早起对身体是有好处的，但具体有哪些惊人的变化，很多人又说不上来。下面是世界权威机构经过研究后的结果总结，不妨一看！

**01.你肯定比别人健康**

长期能坚持早起的人，肯定没有熬夜的坏习惯，这无疑在很大程度上避免了诸多会因熬夜而引起的疾病。

**02.你肯定比别人年轻**

长期能坚持早起的人，一定没有黑眼圈，皮肤也会比别人有光泽和弹性，瞬间拉高你的颜值水平，看起来更像18岁小姑娘。

**03.你大脑肯定比别人好使**

长期能坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞，寿命和活力都更加的强，这意味着，他们有更好的觉醒和应激反射能力，显得更加的灵活聪明。

**04.你成功的机会一定比别人高**

长期坚持早起的人普遍在做事效率和成功率上都会高出很多。因为规律的生活，让他们对任何事都有提前规划，并且总是能以高要求的去主动实践，能得到更多机会的亲睐。

**05.你一定更容易与人相处**

长期坚持早起的人性情更加温和、友善，很少会有暴躁的时候，并且在工作和生活中都懂得乐于助人，会更容易得到大家的喜欢。

**06.你一定比别人对生活更充满激情**

当别人还在睡梦中时，你已经在为自己的目标而努力了。这不仅体现在时间上更加充裕了，同时也让生活变得充实。所以他们会对生活拥有更多的展望，并且把每天都当作一个全新奋斗的开始，拼劲全力。

**07.你一定更加乐观积极向上**

研究发现，长期坚持早起会对情绪产生一种促进作用，让每个早起的人都能自我感觉良好，更加乐观积极向上。

**08.你体型一定比别人好**

很多坚持早起的人都不会错失晨练这一大好机会，而规律的生活+健康的运动这对你的新陈代谢是有很好的促进作用的。换言之，你一定不会发胖，甚至看起来会有些性感、有型。

**09.你一定会魅力四射**

长期早起让你在各个状态上都表现优异，这让你在面对任何事或者人的时候都能保持自信，就好像你的身体是会散发出光芒一样。

**10.你一定看起来更加靠谱**

你连被窝的魔爪都能摆脱，相信你也一定是个可以为生活和未来去战斗的勇士，所以你会是个值得信赖和托付的好人选。

那么就从明天开始成为一个早起的人吧，给自己的生活赢得更多时间和价值！