

LURA

★ БЕЗПЛАТЕН PDF ГАЙД

# The Morning Glow Routine

Как да рестартираш хормоните си преди

09:00 ч.

Събуждаш се уморена? Чувстваш тревожност още преди да си станала от леглото? Това е "кортизолов пик". Тялото ти е в режим на оцеляване. Ето 3 научно доказани метода да кажеш на нервната си система, че е в безопасност.

1

## Светлина преди Екран

### LIGHT BEFORE PIXELS

Първите 10 минути след събуждане са критични. Слънчевата светлина активира серотониновите рецептори в ретината и изпраща сигнал на надбъречните жлези да намалят производството на кортизол. Изследвания от Станфордския университет показват, че сутрешната светлина е най-мощният регулатор на циркадния ритъм.



#### ТВОЯТА ЦЕЛ

Чаша вода на дневна светлина преди Instagram. 10 мин. на балкона или до прозореца.

2

## Правилото "90 минути" за Кафето

### THE 90-MINUTE COFFEE RULE

Не пий кафе веднага след събуждане. Кортизолът е естествено най-висок в първите 60–90 минути от деня (т. нар. Cortisol Awakening Response). Добавянето на кофеин предизвиква допълнителен стресов шок и увеличава тревожността. Изчакай 60–90 минути — тялото ти ще благодари с повече естествена енергия и по-малко "crash" следобед.



#### ТВОЯТА ЦЕЛ

Първо хидратация (вода + лимон), после кофеин. Задай таймер за 90 мин. след събуждане.

## Студена Сигнализация

### THE GLOW SHOCK

30 секунди студена вода в края на душа стимулира блуждаещия нерв (vagus nerve) — главният "спирачен педал" на стреса. Това активира парасимпатиковата нервна система, намалява възпаленията и подобрява кръвообращението към кожата. Резултатът: мигновено сияние и спокойствие.



#### ТВОЯТА ЦЕЛ

30 секунди студена вода в края на душа. Започни с 10 сек. и увеличавай постепенно.

Тези навици са основата. Но понякога тялото има нужда от повече помощ.

Очаквай Corty-GLOW™ — формулата, която спира стреса на клетъчно ниво.

[luralab.eu](http://luralab.eu)