RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

Descubra os Três Hábitos Matinais Recomendados por Harvard para Começar o Dia Bem

Corpo e mente

Encontrar a rotina matinal perfeita para começar bem o dia e garantir a produtividade nas próximas 24 horas é um grande desafio. Embora, para muitos, o segredo esteja no que se aprende de geração em geração – como tomar um banho ao acordar e uma xícara de água ou café – essas podem não ser as maneiras mais benéficas de iniciar uma nova jornada.

Diante disso, especialistas da faculdade de Professional & Executive Development da Universidade de Harvard entrevistaram alguns líderes empresariais para revelar seus segredos de uma boa manhã. Três personalidades diferentes foram entrevistadas pela academia, e cada uma delas apresentou uma alternativa distinta para alcançar a produtividade diária.

Richard Branson, bilionário fundador do Virgin Group, afirmou que acordar cedo pode criar “uma estrutura positiva” para enfrentar o resto do dia. Ele explica que, em vez de acordar com o tempo cronometrado apenas para estar pronto antes das atividades diárias, você pode tirar algumas horas para praticar alguma atividade prazerosa ou preparar um café da manhã delicioso, em vez de optar pelo habitual. Dessa forma, cada dia terá a sensação de ser uma nova oportunidade para fazer as coisas de maneira diferente e que "vale a pena".

Por outro lado, o psicólogo Travis Bradberry, especialista em inteligência emocional, garantiu que fazer uma boa rotina de exercícios pela manhã melhora o humor e proporciona ao corpo um alto nível de energia. Apenas 10 minutos de atividade física matinal antes do café da manhã são suficientes para aumentar a produção de endorfinas, hormônios que o farão se sentir mais animado e relaxado. Além disso, fazer exercícios ao acordar contribui significativamente para a saúde geral, melhorando a resposta à insulina, aumentando a queima de gordura e reduzindo os níveis de açúcar no sangue.

Sally Susman, executiva da farmacêutica Pfizer, mencionou durante a entrevista que passa os primeiros minutos de cada dia planejando sua rotina para as próximas 24 horas e escrevendo em seu diário. Ao se sentar para escrever de forma livre e criativa, Sally também se serve de uma xícara de café e dedica pelo menos 15 minutos para uma boa organização. Ela também costuma ler o jornal por aproximadamente o mesmo tempo. Segundo ela, ter um diário pessoal é uma excelente maneira de praticar gratidão de forma constante.