Svegliarsi presto per iniziare con calma la giornata, anticipando poco alla volta l'orario in cui si va a dormire.

Fare la doccia al mattino per svegliarsi dal torpore del sonno e iniziare la giornata con energia e la giusta prospettiva.

Evitare di controllare subito cellulare e mail, meglio dedicare quel tempo a stretching o yoga per attivare il corpo.

Prendere il caffè per svegliarsi del tutto: per molti è difficile farne a meno, quasi una sorta di dipendenza, sia che si tratti del caffè della moka che dell'espresso.

Fare una colazione sana ed equilibrata con proteine, fibre e grassi sani. Secondo Altroconsumo il 69 per cento degli italiani fa colazione a casa, preferendo biscotti e caffè.

Trovare il tempo per meditare, anche solo per pochi minuti, ad esempio mentre si aspetta che il caffè o il tè sia pronto.

Rifare il letto e riordinare la camera prima di uscire di casa: un gesto semplice che aiuta ad affrontare gli impegni della giornata con la mente più tranquilla.

Ascoltare la radio o i podcast di informazioni, leggere le prime pagine dei giornali per rimanere aggiornati.

Piccoli gesti *che fanno la differenza*

Quando ci troviamo di fronte a un problema che richiede un cambiamento, ci avventiamo con grandi obiettivi, solo per ritrovarci intrappolati in un circolo vizioso scrive l'*Harvard Business Review*. Siamo abituati a pensare in grande, e siamo premiati per farlo, ma quello che serve per raggiungere grandi risultati è cominciare dalle piccole, micro, abitudini.
Otto su dieci dei nostri lettori si considerano abbastanza, ma non troppo, abitudinari: quali sono le loro routine quotidiane?

Durante la giornata evitare di controllare frequentemente le email e ritagliarsi del tempo per i propri hobby e la lettura.

Pausa attiva: alzarsi per una breve passeggiata o fare esercizi leggeri ogni due ore, per contrastare la sedentarietà e stimolare la concentrazione.

Dedicare 20 minuti al pranzo, senza distrazioni come telefono o computer, e poi una decina di minuti per una passeggiata.

Investire mezz'ora nell'esercizio fisico: quando i vari impegni lasciano poco spazio, andare al lavoro a piedi almeno per una parte del percorso, fare le scale o fare la passeggiata con il cane.

Cena fuori? Pizza, bistecca o zuppa veg? Secondo Jan Dutkiewicz, studioso di diritti degli animali di Harvard, per ridurre il consumo di carne è importante ampliare la libertà di scelta, per esempio, inserendo più opzioni nei menù dei ristoranti.

Fare la doccia di sera perché può aiutare a rilassare i muscoli, a facilitare il sonno e a "sciacquare via" la stanchezza della giornata.

Il libro sul comodino: leggere anche un solo paragrafo prima di dormire perché è rilassante e favorisce un sonno di qualità.