

## Güne iyi başlamak isteyenlere 6 öneri

Güne iyi başlamak bütün gün kullanılacak enerjinin en önemli kaynağıdır. Alışkanlık haline getirilecek minik adımlar hem günün verimli geçmesine hem de kişinin kendisine daha fazla vakit ayırmasına olanak sunar. 150 yılı aşkın köklü geçmişine müşteri hizmetleri veren **Generali Sigorta**, güne pozitif başlamak isteyenlere 6 öneri sundu.

### Telaş halinde olmayın

Yapılan araştırmalar sabahları erken uyanan ve telaş halinde olmayan insanların gün içinde daha enerjik ve mutlu hissettiğini gösteriyor. Güne erken başlamak, yapılması gereken işleri ve aktiviteleri planlamak açısından fayda sağlamanın yanı sıra bütün güne pozitif etki ederek, kişinin kendine daha fazla vakit ayırmasına da katkı sağlar.

### Güne 1 bardak su ile başlayın

Su, hayat için vazgeçilmezdir ve sağlığa olan yararları tartışılmazdır. Uyku zamanında susuz kalan metabolizmayı uyandırmanın en güzel yolu, güne 1 bardak su ile başlamaktır. Güne 1 bardak su ile başlamak metabolizmanızın uyanmasını sağlamanın yanı sıra vücutta biriken toksinlerin de dışarı atılmasına yardımcı olmaktadır.

### Kahvaltıyı ihmal etmeyin

Dünyadaki tüm uzmanlar kahvaltının en önemli öğün olduğu konusunda birleşiyor. Kahvaltı uzun süren açlık sonrasında düşen kan şekeri seviyesini yükselterek, güne zinde ve enerjik başlamayı sağlar.

### Sevdiğiniz bir parçayla güne başlayın

Araştırmalar, sabahları uyandıığımızda müzik dinlemenin günü daha iyi hale getirdiğini ortaya koyuyor. Sevilen bir parçayı dinlemek, güne olumlu düşüncelerle başlamanın en iyi yöntemleri arasında yer alıyor.

### Telefon ve e-postalardan uzak durun

Telefon ve e-postalar hayatımızın bir parçası durumunda. Ancak kahvaltı yapmadan, tam olarak uyanmadan ve günü planlamadan telefonları, mesajları ve e-postaları yanıtlamak stresi artırıyor. O nedenle kahvaltı ve sabah bakımı rutinlerini tamamladıktan sonra telefonların ve maillerin yanıtlanması öneriliyor.

### Günü planlayın

Günü planlamak sorumluluk duygusunu geliştirdiği gibi gün içinde tamamlanması gereken hedeflere ulaşmayı da kolaylaştırıyor. Planlama yaparak güne başlamak hem özgüvenin hem de enerjinin artmasını sağlıyor.

## GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.