

Kello kymmenen on paras aika aloittaa työt

15.1.2009 16:27 — Taloussanomat

Ihmiskeholle sopivinta olisi aloittaa työt vasta kello kymmenen aamulla. Aluksi ei kuitenkaan kannattaisi uurastaa kovasti. Täysi höyry kannattaisi kytkeä päälle vasta kello 11.30.

Kehomme kannalta olisi parasta aloittaa päivän työt *GEO*-lehden mukaan kello 10, koska silloin lyhytkestoinen muisti on parhaimmillaan.

Vaikeimmat ongelmat olisi syytä ratkaista vasta kello 11.30:n jälkeen, koska aivot ovat aktiivisimmillaan kello 11.30-12.00.

Hammaslääkäriin kannattaa mennä vasta kello 15:n jälkeen. Silloin puudutusaineet vaikuttavat tehokkaasti.

Sen sijaan kuntosalille on parasta mennä vasta klo 20:n jälkeen. Noihin aikoihin kehonrakennus kehittää hyvin erityisesti hauislihaksia.

Yöt pitäisi rauhoittaa nukkumiseen. Erityisesti kello 4.30:n jälkeen on syytä olla varovainen liikenteessä tai yötyössä, koska onnettomuusriski kasvaa.

<http://www.digitoday.fi/tyo-ja-ura/2009/01/15/kello-kymmenen-on-paras-aika-aloittaa-tyot/20091233/66>