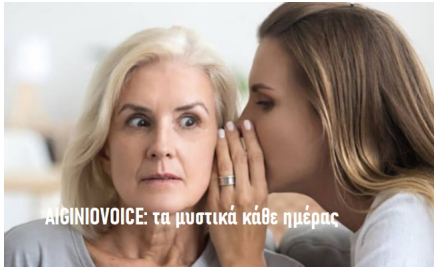


μάθετε τα μυστικά κάθε ημέρας



Το ξέρατε ότι η Πέμπτη είναι η τέλεια μέρα για σεξ; Ή ότι η Τετάρτη είναι η ιδανική μέρα για να βρείτε τον έρωτα της ζωής σας;

Αν όχι, τότε υπάρχει λόγος να μάθετε τι ακριβώς αποκαλύπτει μια νέα μελέτη για τα μυστικά κάθε μέρας της εβδομάδας.□

Μια πιο πρόσφατη έρευνα από το London School of Economics έδειξε πως ό, τι μέρα κι αν είναι, πάντα υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να αξιοποιήσουμε στο έπακρο αυτά που μας προσφέρει η ζωή - από το να κάνουμε σεξ , μέχρι να πάρουμε αύξηση.

Ας δούμε λοιπόν την ιδανική λίστα με τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε όλη την εβδομάδα:□

Δευτέρα

Η καλύτερη μέρα για να απομακρύνετε το στρες:

Βρείτε χρόνο για να χαλαρώσετε, συμβουλεύει η μελέτη. Έχετε 20 % περισσότερες πιθανότητες να πάθετε καρδιακή προσβολή τη Δευτέρα, λόγω του άγχους της επιστροφής στη δουλειά και στις καθημερινές υποχρεώσεις.

Τρίτη

Η κατάλληλη μέρα για να ιεραρχήσετε τις προτεραιότητές σας:

Είμαστε πιο παραγωγικοί κάθε Τρίτη και μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα. Μελέτη που έκανε η Εταιρεία Βιομηχανικής και Οργανωτικής Ψυχολογίας των ΗΠΑ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ορθολογική μας ??αριστερή?? πλευρά του εγκεφάλου κυριαρχεί στη σκέψη μας στις αρχές της εβδομάδας και έτσι μπορούμε να διεκπεραιώσουμε ανιαρά καθημερινά καθήκοντα.

Τετάρτη

Είναι η τέλεια μέρα αν ψάχνετε τον έρωτα:

Η σημερινή ημέρα είναι ιδανική για το πρώτο ραντεβού, όπως δηλώνει περισσότερο από το 40 % των 8.000 ερωτηθέντων. Αν πάει καλά, μπορείτε να πάρετε μια ανάσα μέχρι το επόμενο ραντεβού που θα είναι πιθανότατα την Παρασκευή. Και αν στο δεύτερο ραντεβού ??στραβώσει?? το πράγμα, μπορείτε να κανονίσετε να δείτε τους φίλους σας το Σαββατοκύριακο και να μην αναγκαστείτε να περάσετε τις επόμενες μέρες μόνοι στο σπίτι, κλαίγοντας για το κακό που σας βρήκε.

Ζητήστε αύξηση:

Οι διευθυντές είναι πιο δεκτικοί στα αιτήματα για μισθολογικές αυξήσεις την Τετάρτη, όπως αποκάλυψε μια έρευνα που έγινε με τη συμμετοχή 1.500 Βρετανών ν.

Πέμπτη

Ξεκινήστε τη μέρα σας με σεξ:

Τα φυσικά επίπεδα της κορτιζόλης, τα οποία διεγείρουν τις ορμόνες του σεξ, βρίσκονται στο ζενίθ τους. Βάλτε λοιπόν το ξυπνητήρι σας νωρίτερα από τις άλλες μέρες για να έχετε το χρόνο να κάνετε σεξ με το έτερον σας ήμισυ νωρίς το πρωί, οπότε και τα επίπεδα των ορμονών ν του σεξ, της τεστοστερόνης στους άνδρες και των οιστρογόνων στις γυναίκες, είναι έως και πέντε φορές υψηλότερα.□

Παρασκευή

Η καλύτερη μέρα για να κόψετε το τσιγάρο:

Σβήστε το τσιγάρο σας αυτή την ημέρα για να μπορείτε να αντισταθείτε στους πειρασμούς του Σαββατοκύριακου, υποστηρίζουν Αμερικανοί ερευνητές. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τις πρώτες ημέρες η δύναμη της θέλησής σας είναι πολύ μεγαλύτερη.□

Χάλια μέρα για τη λήψη σημαντικών αποφάσεων:

Είναι πιο πιθανό να τα κάνετε θάλασσα στο τέλος της εργάσιμης εβδομάδας και λιγότερο πιθανό να είστε σε θέση να σκεφτείτε καθαρά.□

Σάββατο

Η ιδανική μέρα για να κάνετε παιδί:

Το Σάββατο είναι η σωστή μέρα αν θέλετε το παιδί σας να είναι γεννημένος νικητής, δείχνει μια νέα αμερικανική έρευνα. Τα παιδιά που γεννιούνται αυτή την ημέρα έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν πρωθυπουργοί ? δεν είναι τυχαίο από τους συνολικά 21 πρωθυπουργούς από το 1900, οι 6 έχουν γεννηθεί το Σάββατο.

Κυριακή

Τέλεια μέρα για να πάτε έξω για φαγητό:

Η προετοιμασία ενός παραδοσιακού κυριακάτικου γεύματος μας δημιουργεί περισσότερο άγχος από ό, τι όταν πρόκειται να πάμε στον οδοντίατρο,

παραδέχεται ένας στους πέντε ενήλικες.

Απαλλάξτε λοιπόν τον εαυτό σας από τον κόπο και χαρίστε στον εαυτό σας και στο αγαπημένο σας πρόσωπο την απόλαυση ενός γεύματος σε ένα ωραίο εστιατόριο - που σημαίνει ότι κάποιος άλλος θα πρέπει να ασχοληθεί με το μάζεμα του τραπεζιού και το πλύσιμο των πιάτων.