



صبح: صبر کن تا کورتیزولت آرام بگیرد

فکر می‌کنی بهترین زمان قهوه صبح اول وقت، درست وقتی از خواب پاشدیه؟ خب، علم می‌گه یه کم صبر کن! بدن ما یه ساعت زیستی داره که بهش "ریتم سیرکادین" می‌گن. طبق تحقیقات منتشر شده تو ژورنال Chronobiology International، سطح هورمون کورتیزول — همون که بهت انرژی می‌ده و هوشیارت می‌کنه — بین ساعت ۸ تا ۹ صبح به اوج خودش می‌رسه. حالا اگه تو این ساعت قهوه بخوری، کافئین نمی‌تونه معجزه‌ش رو درست نشون بده، چون کورتیزول داره کارش رو می‌کنه. یه مطالعه از دانشگاه شفیلد هم نشون داده که مصرف کافئین تو این زمان حتی می‌تونه اثرش رو کم کنه و تحمل بدنت رو بهش بالا ببره. پس بهترین زمان؟ بین ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ صبح، وقتی کورتیزول آرام تر شده و قهوه می‌تونه بزنه به هدف و انرژیت رو بترکونه. تصور کن نشستی تو کافه مورد علاقه‌ات، یه لاته دسته و با هر جرعه، انگار موتور بدنت روشن تر می‌شه!