

Контрастний душ дуже корисний вранці: чому його варто додати до щоденної рутини

НОВИНИ

19 Серпня, 2026

Оновлено: 19 Серпня, 2026

Автор [Микола Завтрогляд](#)

Дізнатися більше	
Рецепти сніданків	>
Військові сили	>
Війна та конфлікти	>

ОСТАННІ НОВИНИ

Новини
Надбавка до пенсії непрацюючим українцям: хто може отримувати 1 300 грн щомісяця

Микола Завтрогляд · 19 Серпня, 2026

Новини
Фіктивну мобілізацію розкрили на заході України – що відомо

19 Серпня, 2026

Новини
Суд призначив покарання чоловіку, який стріляв у ТЦК

19 Серпня, 2026

Новини
Кулеба заявив, що можливість переговорів з Росією була вичерпана в липні

19 Серпня, 2026

Дівчина в душі. Фото: magnific

Якщо контрастний душ досі асоціюється у вас лише зі спортсменами та прихильниками загартовування, саме час поглянути на нього інакше. Це проста ранкова звичка, яка займає всього кілька хвилин. Чергування теплої та прохолодної води допомагає швидше прокинутися, відчути прилив енергії та [освіжити шкіру](#). Головне — не починати одразу з крижаної води.

Новини.LIVE розповідь про користь контрастного душу більше.

Що таке контрастний душ

Контрастний душ — це чергування теплої та прохолодної води під час однієї процедури. Тепло розширює судини, а холод їх звужує. Через зміну температури активізується кровообіг і нервова система, тому після душу багато людей відчувають бадьорість.

Чим корисний контрастний душ

- Допомагає прокинутися.** Прохолодна вода стимулює нервову систему, тому сонливість проходить швидше, а концентрація підвищується.
- Покращує кровообіг.** Чергування температур змушує судини реагувати на зміни, завдяки чому посилюється кровотік.
- Зменшує набряклість.** Прохолодна вода може допомогти освіжити обличчя вранці та зменшити припухлість.
- Полегшує стан після тренування.** Контрастний душ може тимчасово зменшити відчуття втоми та скутості м'язів. Водночас дуже холодна вода одразу після силових вправ не найкращий варіант для тих, хто працює над набором м'язової маси.
- Покращує самопочуття.** Короткий вплив прохолодної води активізує організм і може подарувати відчуття енергії.

При цьому контрастний душ не спалює жир і не [позбавляє целюліту](#). Ефект більш піднятої шкіри після процедури може бути лише тимчасовим.

Як правильно почати

Не потрібно відразу ставати під крижану воду. Спочатку прийміть звичайний теплий душ, а наприкінці на 15–20 секунд увімкніть прохолодну воду. Потім поверніться до теплої. Для початку достатньо 2 циклів.

Читайте також:

Через тиждень можна збільшити прохолодний етап до 20–30 секунд і зробити 3 цикли. Якщо організм звик, поступово знижуйте температуру.

Під час процедури дихайте спокійно і не затримуйте подих. Якщо вода здається надто холодною, зробіть її теплішою — змушувати себе терпіти не потрібно.

Оптимальна тривалість контрастного душу — близько 3–6 хвилин. Для більшості людей цілком достатньо комфортно прохолодної води, а не крижаної.

Кому варто бути обережними

Перед [регулярними процедурами](#) краще порадитися з лікарем людям із серцево-судинними захворюваннями, неконтрольованою гіпертензією, порушеннями серцевого ритму або синдромом Рейно. Не варто приймати холодний душ під час температури, гострої інфекції чи сильного виснаження.

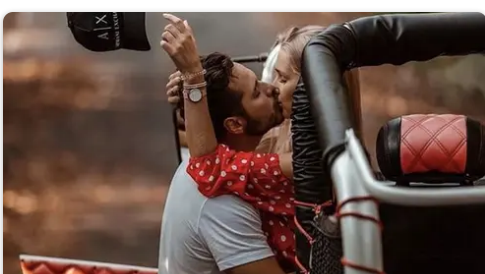
Раніше ми писали про те, що фахівці радять переглянути в щоденному [догляді за шкірою](#) жінкам після 60 років. Шкіра з віком стає тоншою, що обов'язково потрібно враховувати.

Також Новини.LIVE повідомили, в якому разі [SPF догляд](#) не допомоги, а нашкодити. Потрібно дотримуватися певних правил при нанесенні цього засобу на обличчя.

НОВИНИ В ІНШИХ ЗМІ



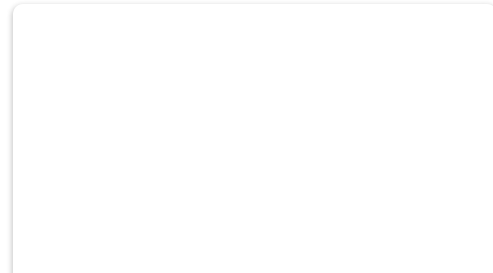
Ісаак Ньютон знав, коли настане кінець світу: точна дата!



Найпривабливіший вік жінок: чоловіки просто мліють від них



Секрет соковитих котлет: замініть цибулю цією спецією!



Кіт проліз у вольєр до ведмедів: відео здивувало всіх



Цибуля та часник будуть свіжими цілий рік: 5 порад



Розтин тіла Панеттьєрі розкрив правду про її смерть

ЩЕ НОВИНИ

Новини
Надбавка до пенсії непрацюючим українцям: хто може отримувати 1 300 грн щомісяця

Микола Завтрогляд · 19 Серпня, 2026

Новини
Фіктивну мобілізацію розкрили на заході України – що відомо

Микола Завтрогляд · 19 Серпня, 2026

Новини
Суд призначив покарання чоловіку, який стріляв у ТЦК

Микола Завтрогляд · 19 Серпня, 2026

Новини
Кулеба заявив, що можливість переговорів з Росією була вичерпана в липні

Микола Завтрогляд · 19 Серпня, 2026

ГАРЯЧІ НОВИНИ

Новини
Фіктивну мобілізацію розкрили на заході України – що відомо

19 Серпня, 2026

Новини
Суд призначив покарання чоловіку, який стріляв у ТЦК

19 Серпня, 2026

Новини
Кулеба заявив, що можливість переговорів з Росією була вичерпана в липні

19 Серпня, 2026

МАСТ РІД

Політика
За доведенням до банкрутства державного виробника молока на Житомирщині може стояти оточення експедитора Олега Дмитренка з Чернігівщини – ЗМІ

13 Серпня, 2026

Новини
Кулеба заявив, що в Україні потрібно провести вибори президента та парламенту

19 Серпня, 2026

Новини
Коли закінчиться війна в Україні – командир РДК

13 Серпня, 2026

ПОПУЛЯРНІ КАТЕГОРІЇ

Політика	2038
Новини	1708
Фінанси	831
Війна	776
Корупція	526
Міжнародне	474
Статті	264