

ВО СКОЛЬКО НУЖНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ, ЧТОБЫ ПРОСЫПАТЬСЯ БОДРЫМ... ЭТА ТАБЛИЦА — ПРОСТО НАХОДКА!

Каждому знакомо чувство, когда ненавистный будильник вырывает вас из сладкого сна на самом интересном моменте. Вы долго не можете прийти в себя, понять, где вы, и весь день чувствуете себя разбитым. Но к счастью, есть способ всегда просыпаться легко. Как известно, во время сна у человека чередуются две основные фазы сна: быстрый и медленный.

ВО СКОЛЬКО НУЖНО ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ?

ВРЕМЯ ПОДЪЁМА

6:00	6:15	6:30	6:45	7:00
20:45, 22:15	21:00, 22:30	21:15, 22:45	21:30, 23:00	21:45, 23:15

КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ЛЕЧЬ СПАТЬ

7:15	7:30	7:45	8:00	8:15
22:00, 23:30	22:15, 23:45	22:30, 00:00	22:45, 00:15	23:00, 00:30

8:30	8:45	9:00	9:15	9:30
23:15, 00:45	23:30, 01:00	23:45, 01:15	00:00, 01:30	00:15, 01:45

Хороший ночной сон состоит из 5–6 таких полных циклов. Ученые рассчитали продолжительность каждого из них, что позволило рассчитать промежуток времени, когда организм будет находиться в фазе быстрого сна. Именно в это время легче всего проснуться.

В среднем человек засыпает за 15 минут, то есть если вам нужно проснуться в 6 утра, вам лучше всего лечь спать в 20:45 или же в 22:15. С помощью этой таблицы вы узнаете, во сколько вам нужно лечь спать, чтобы проснуться бодрым в нужное время:

Надеемся, эта маленькая хитрость поможет вам просыпаться легко и в хорошем настроении. Сладких вам снов и приятных пробуждений!