

Zegar Biologiczny

Do nauki

7:00-13:00

stopniowo rośnie
koncentracja, pamięć
krótkotrwała i
kreatywność

23:00-07:00

czas na sen i
regenerację

13:00-15:00

gwałtownie spada
koncentracja, czas
na posiłek i drzemkę

17:00-23:00

czas na ćwiczenia
fizyczne, relaks,
spotkania
towarzyskie

15:00-17:00

najlepszy czas na
efektywną naukę i
długotrwałe
zapamiętywanie

www.klinikabiozdrowia.pl