

Как пользоваться таймером

Этот таймер поможет вам перейти к идеальному ритму для жизни. Составьте расписание, учитывая рекомендации для вашего хронотипа и ваш обычный распорядок.

Для начала зафиксируйте и постарайтесь соблюдать ключевые моменты — время засыпания и пробуждения, приема пищи, физических нагрузок, работы. Постепенно вносите остальные изменения — каждый день или каждую неделю. Начните сегодня!

