Челендж: 30 днів стабільного підйому

Один час підйому — навіть у вихідні

МІЙ ЧАС ПІДЙОМУ: _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Встав/встала вчасно (±30 хв)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Ранкове світло	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7+ годин сну	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

> Через 2–3 тижні засинати стане легше — біологічний годинник налаштується.