سلام

شما با موفقیت خواب نوشته‌تان را ثبت و در محاسبه‌گر کفایت خواب وارد کرده‌اید. می‌توانید از کفایت خواب‌تان برای اصلاح الگوی خواب در هفته بعد استفاده کنید. بیایید باهم ببینیم میزان کفایت خواب‌تان چقدر است.

کفایت خواب شما بالای ۹۴ درصد است. می‌تواند به این معنی باشد که از مدت خواب کافی برخوردار نیستید. آیا شب‌ها خیلی دیر می‌خوابید یا صبح خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید؟ بهتر است اول مطمئن شوید که به‌اندازه کافی استراحت می‌کنید بعد خواب نوشته جدیدی بردارید و برای خودتان تجویز کنید که در روزهای آینده نیم ساعت زودتر به رختخواب می‌روید!

ارادتمند شما

دکتر ساسان ن.راد

لمس کنید!

@myDoctorRad