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 زیر ۷۰ درصد است.

یعنی به زمان بیشتری برای اصلاح الگوی خواب‌تان نیاز دارید. چون بیشتر از حد در رختخواب انتظار خواب را می‌کشید. احتمالاً شروع خواب یا ادامه خواب یا هردو برایتان سخت است. خواب نوشته جدیدی بردارید و برای روزهای آینده در قسمت مربوطه برای خودتان تجویز کنید که پانزده دقیقه دیرتر وارد رختخواب می‌شوید تا انگیزه‌تان برای خواب بیشتر شود.

موفق باشید



دکتر ساسان ن.راد

لمس کنید !

@myDoctorRad