

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 بین ۷۰-۸۴ درصد است.

در خواب‌تان باید بازنگری کنید. مدت زیادی از وقتتان را در بیداری سپری می‌کنید. [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



لمس کنید!

@myDoctorRad

دکتر ساسان ن. راد

