

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 ۹۰-۹۴ درصد است. نتیجه خوبی است ولی ظاهراً خیلی خسته‌اید.

بیش از حد معمول در خواب هستید. [خواب نوشته](#) جدیدی بردارید و برای خودتان تجویز کنید در روزهای آینده پانزده دقیقه زودتر به رختخواب می‌روید!

ارادتمند شما



لمس کنید !

@myDoctorRad

دکتر ساسان ن. راد

