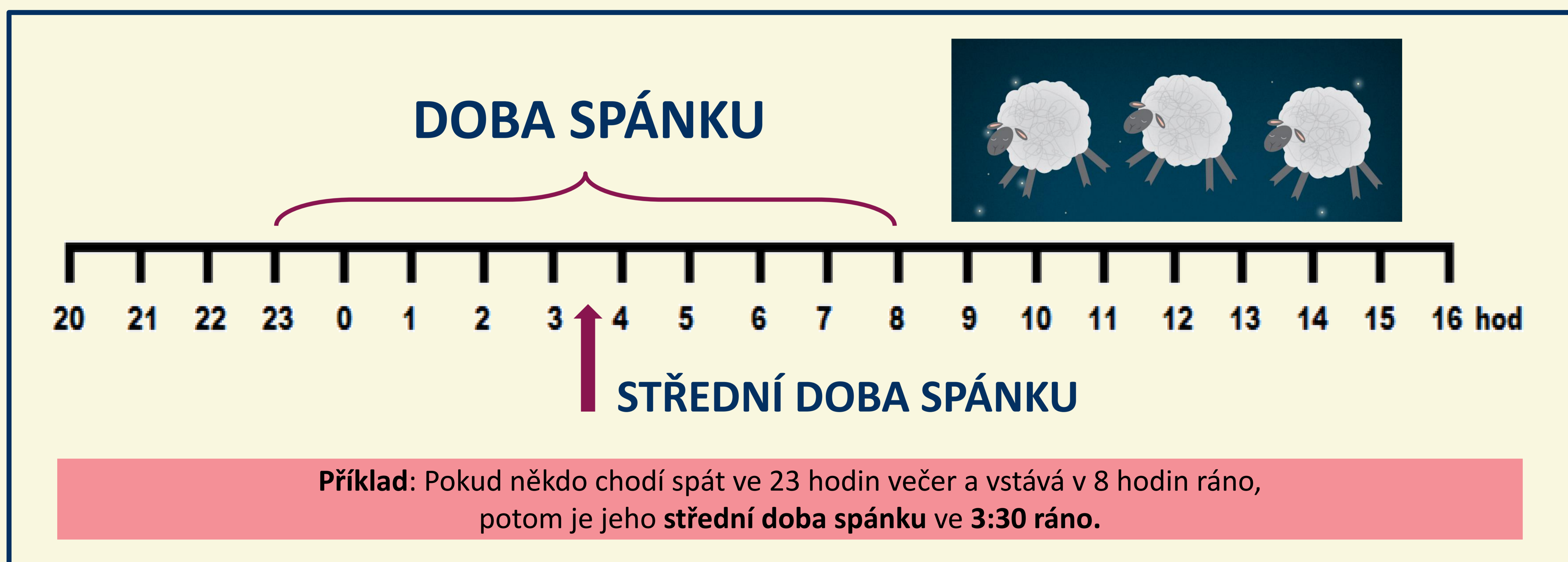


JSTE SKŘIVAN NEBO SOVA? URČETE SI SVŮJ CHRONOTYP!

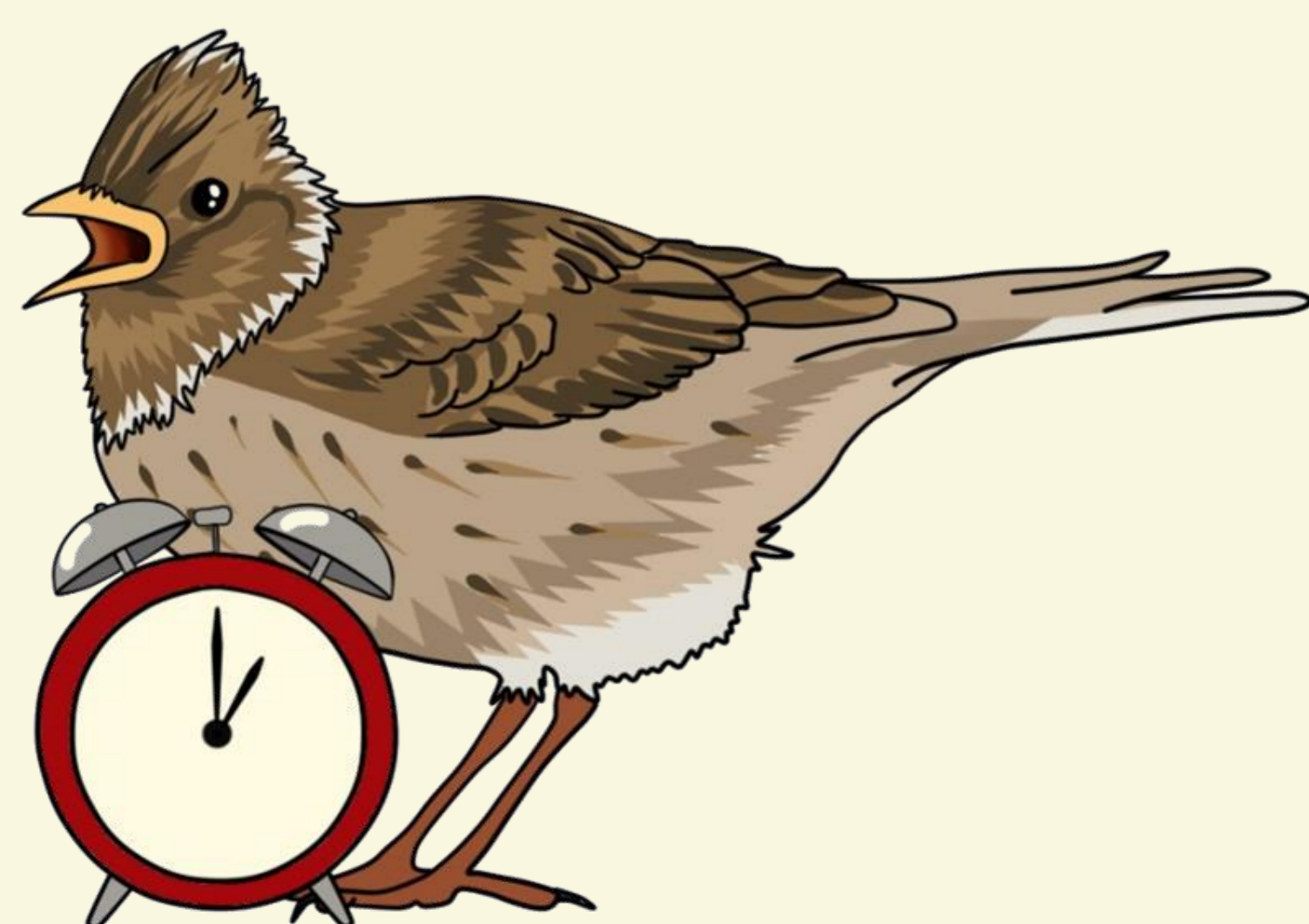
Náš **chronotyp**, neboli **preferovaná doba spánku**, závisí ve velké míře na genech, našem věku a životním stylu.

Zjednodušeně ho můžeme určit podle střední doby našeho spánku ve volných dnech, to znamená tehdy, kdy nemusíme vstávat do práce a zároveň se neúčastníme žádných večírků.



Brzký chronotyp SKŘIVAN

- lidé, jejichž střední doba spánku je **před 1:30** v noci
- chodí spát velmi brzy a vstávají časně zrána



Normální chronotyp

- lidé, jejichž střední doba spánku je **mezi 1:30 a 5:00** ráno
- většina lidí
- z ptačí říše například papoušci



Pozdní chronotyp SOVA

- lidé, jejichž střední doba spánku je **po 5:00** ráno
- chodí spát nad ránem a vstávají velmi pozdě

