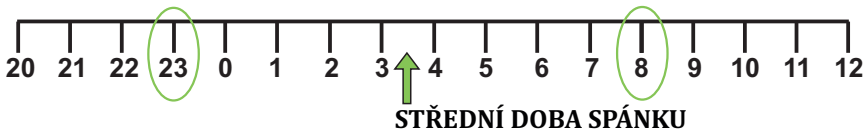


URČI SI SVŮJ CHRONOTYP

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 či školy a zároveň se neúčastníme žádných večírků.

DOBA SPÁNKU



Příklad: Pokud někdo chodí spát ve 23 hodin večer a vstává v 8 hodin ráno, potom je jeho **střední doba spánku ve 3:30 ráno** (střední hodnota).

BRZKÝ CHRONOTYP SKŘIVAN

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

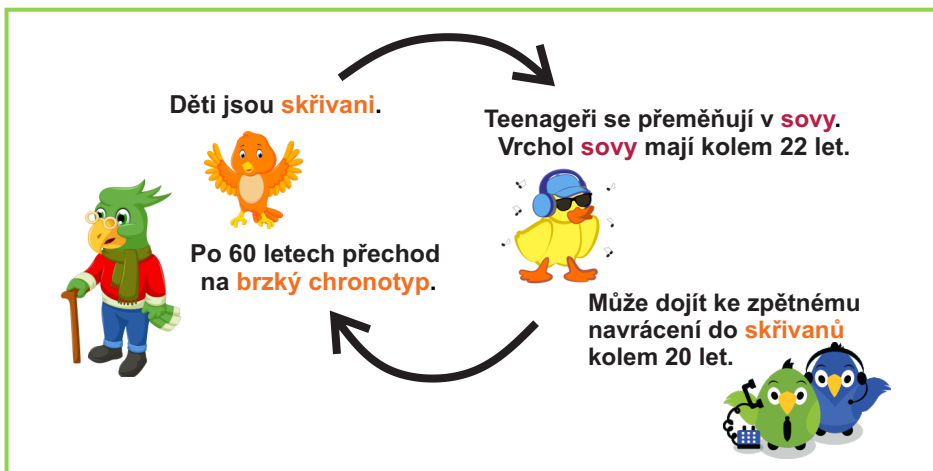
- lidé, jejichž střední doba spánku je **po 5:00 ráno**
- chodí spát nad ránem a vstávají velmi pozdě



PROČ JE DŮLEŽITÉ ZNÁT SVŮJ CHRONOTYP?

Správné nastavení **vnitřních hodin** tak, aby běžely v souladu s denní dobou, je **důležité pro zdraví člověka**.

V případě extrémního chronotypu může docházet ke **zvýšenému riziku vzniku kardiovaskulárních onemocnění a metabolických poruch**.



Jak jsi dopadl?

Porovnej
svůj výsledek
s rozložením chronotypů
v populaci
podle střední doby
spánku

