

Трекер сна

Правильный режим сна поможет лучше выспаться, быстрее восстанавливать силы и выполнять все поставленные задачи на предстоящий день

1	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
13	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
14	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
15	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
16	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
19	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
20	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
22	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
23	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
24	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
25	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
26	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
27	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
28	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
29	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
31	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ЕЖЕДНЕВНО ОТМЕЧАЙТЕ ВРЕМЯ, В КОТОРОЕ ВЫ ЗАСЫПАЕТЕ И ПРОСЫПАЕТЕСЬ, ФИКСИРУЙТЕ ЕГО В ТРЕКЕРЕ И УЧАСТВУЙТЕ В НАШЕМ КОНКУРСЕ!

- Выложите в Instagram пост с хештегом #легко12
- Расскажите о том, как вам удастся соблюдать постоянный режим сна
- Ждите итогов конкурса: 25-го числа каждого месяца мы выбираем трех победителей, которые получат большой набор продуктов O12

Меняться легко!

ДОБРОЙ НОЧИ!

Мы — команда O12. Каждый день мы изготавливаем и доставляем протеиновое мороженое, батончики и шоколад без сахара.

Мы искренне верим в то, что меняться легко — стоит только начать! Поэтому мы начали проект #легко12.

У вас в руках трекер, который поможет фиксировать время сна и бодрствования.

Как он устроен? Каждый день старайтесь ложиться спать и просыпаться по заранее установленному режиму. Такая полезная привычка поможет лучше выспаться, быстрее восстанавливать силы и выполнять все поставленные задачи на предстоящий день.

Чем больше одинаково заполненных граф, тем лучше самочувствие и настроение!