

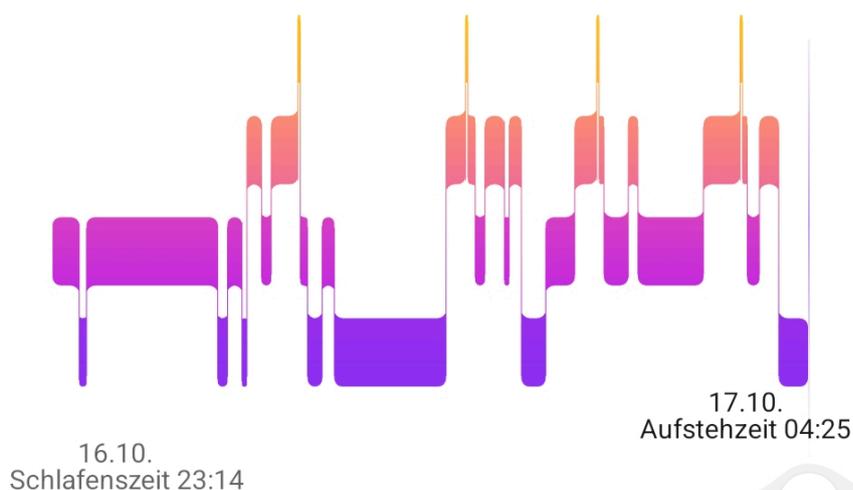
Achten Sie auf:

Tag Woche Monat Jahr

< Mo., 17. Okt. ▼

Schlaf

5 Std. **7** Min.



● Tiefer Schlaf ● Leichter Schlaf ● REM-Schlaf ● Aufwachen

73 Punkte

★★★★★

Besser als 29 % der Nutzer

Sie haben letzte Nacht 5 Std. 7 Min. geschlafen, was kürzer als empfohlen ist.

Wenn Sie tagsüber müde sind, benötigen Sie eventuell mehr Schlaf. Achten Sie auf die richtige Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer, um die Schlafqualität zu verbessern.

Die Chinesen raten der Arbeiterklasse, sie solle länger schlafen. Ich habe einen besseren Vorschlag: Kürzere Arbeitszeit bei vollem Lohnausgleich!