

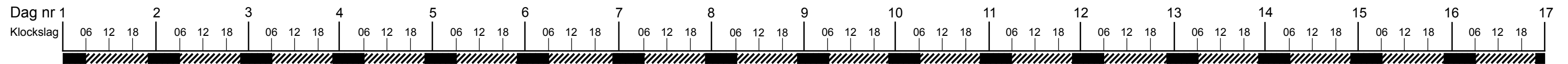
Dygnsrytm

INGE LENNMARK
Dykeri & Undervattensfoto

//// Vakenhet
■ Sömn

Adress: Tolboda Hörnet 70
743 72 BJÖRKLINGE Sweden
Telefon: Tel 018-37 30 39
Fax 018-37 30 49
Mob 070-2072917
www.lennmark.se – inge@lennmark.se

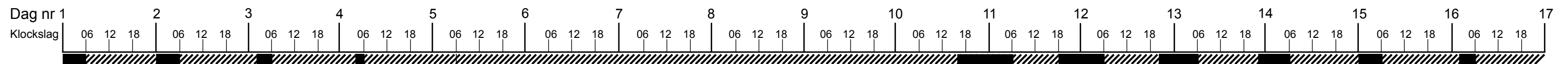
Exempel 1: 24-timmarsrytm med 16 timmar vakenhet plus 8 timmar sömn. Uppvaknande varje kalenderdygn kl 06:00.



Exempel 2: 26-timmarsrytm med 18 timmar vakenhet plus 8 timmar sömn i rullande schema relativt kalenderdygnen



Exempel 3: 26-timmarsrytm med obligatoriskt uppvaknande varje kalenderdygn kl 06:00



Exempel 4: 30-timmarsrytm med 20 timmar vakenhet plus 10 timmar sömn

