

Глава 1. Внутренние часы

У каждого есть внутренние часы, которые решают, когда хочется спать. Их главный ориентир — свет: утренний свет сдвигает сон раньше, вечерний — позже.

Поэтому совет «ложиться пораньше» работает плохо, если утро проходит в полутёмной комнате. Начните с прогулки в первый час после пробуждения.