

Постоянное время подъёма важнее постоянного времени отбоя. Встаёте в одно и то же время — и через неделю засыпать станет легче само собой.

Выходные с подъёмом на три часа позже работают как перелёт через три часовых пояса. Понедельник после такого — маленький джетлаг.