

-1 óra

Valóban jó egy órával többet aludni?

A világ több országában tavasszal egy órával előre állítják az órákat, elvesznek egy órát az emberektől, amit aztán ősszel visszaadnak az óravisszaállítással.

Úgy tűnik, hogy tavasszal rosszul, ősszel pedig jól járunk emiatt.

De biztosan jól járunk most ősszel?

Azzal, hogy lesz egy plusz óránk még nincsen semmi baj, ez többletidő. A probléma az, ahogyan ezt felhasználjuk.

Az alvás másfél órás fázisokból áll. Azzal, hogy van egy óra többletidőnk, egy órával tovább tudunk aludni. Tehát az ébredés helyett megkezdünk egy újabb alvásfázist.

Azonban az alvásfázisnak a 60. percében ébredünk fel. Ha a 30. percéig tennénk ezt, nem lenne probléma. Ha 90 percet aludnánk, szintén nem lenne baj. De ez a 30. és 60. perc közötti időszak semmiképpen sem ideális a felébredésre.

Mi a megoldás?

A megoldás: az óraátállítás megszüntetése.

Kelemen Attila

író, publicista

polyphasicsleep.wixsite.com/magyar