

# Calendario dei 9 giorni

(24hx7g=168h) /9g = 18h 40min

| Giorno | Durata      | Nanna |
|--------|-------------|-------|
| I      | 00:00-18:40 | 12:40 |
| II     | 18:40-13:20 | 07:20 |
| III    | 13:20-08:00 | 01:00 |
| IV     | 08:00-02:40 | 20:00 |
| V      | 02:40-21:20 | 15:20 |
| VI     | 21:20-16:00 | 10:00 |
| VII    | 16:00-10:40 | 06:40 |
| VIII   | 10:40-05:20 | 23:20 |
| IX     | 05:20-00:00 | 18:00 |

## Come leggere il calendario:

Il primo giorno inizia alle ore 0:00. Alle ore 12:40 si va a dormire. Dopo 6 ore di sonno, alle 18:40, inizia il secondo giorno. E così via.

