

Calendario dei 9 giorni (6 ore di sonno)

(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	02:00
IV	08:00-02:40	20:40
V	02:40-21:20	15:20
VI	21:20-16:00	10:00
VII	16:00-10:40	04:40
VIII	10:40-05:20	23:20
IX	05:20-00:00	18:00

Come leggere il calendario:

il primo giorno inizia alle 00:00, alle 12:40 si va a dormire.

Ci si sveglia dopo 6 ore alle 18:40 e inizia il secondo giorno.

E così via.

