

Spánková kalkulačka – pdf export pro výchozí nastavení (cyklus 1:25; čas na usnutí 0:10)

Vím, v kolik hodin vstávám => <b>V kolik hodin mám jít spát?</b>																				
Vstávám	Kalkulačka	Předvypočítaná tabulka (zohledňuje délku cyklu a čas na usnutí z nastavení vlevo nahoře)																		
		<b>9:45</b>	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	<b>8:00</b>	<b>8:30</b>	<b>9:00</b>	<b>9:30</b>	<b>10:00</b>	<b>10:30</b>	<b>11:00</b>	<b>11:30</b>	<b>12:00</b>	12:30
Kdy mám jít spát	8:10	2:25	2:55	3:25	3:55	4:25	4:55	5:25	5:55	6:25	6:55	7:25	7:55	8:25	8:55	9:25	9:55	10:25	10:55	11:25
	6:45	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
	5:20	23:35	0:05	0:35	1:05	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	4:35	5:05	5:35	6:05	6:35	7:05	7:35	8:05	8:35
	<b>3:55</b>	22:10	22:40	23:10	23:40	0:10	0:40	1:10	1:40	<b>2:10</b>	<b>2:40</b>	<b>3:10</b>	<b>3:40</b>	<b>4:10</b>	<b>4:40</b>	<b>5:10</b>	<b>5:40</b>	<b>6:10</b>	6:40	7:10
	2:30	20:45	21:15	21:45	22:15	22:45	23:15	23:45	0:15	0:45	1:15	1:45	2:15	2:45	3:15	3:45	4:15	4:45	5:15	5:45
	1:05	19:20	19:50	20:20	20:50	21:20	21:50	22:20	22:50	23:20	23:50	0:20	0:50	1:20	1:50	2:20	2:50	3:20	3:50	4:20
	23:40	17:55	18:25	18:55	19:25	19:55	20:25	20:55	21:25	21:55	22:25	22:55	23:25	23:55	0:25	0:55	1:25	1:55	2:25	2:55

Vím, v kolik hodin jdou spát => <b>Na jaký čas si mám nastavit budík?</b>																				
Jdu spát	Kalkulačka	Předvypočítaná tabulka (zohledňuje délku cyklu a čas na usnutí z nastavení vlevo nahoře)																		
		<b>3:45</b>	22:00	22:30	23:00	23:30	0:00	0:30	1:00	1:30	<b>2:00</b>	<b>2:30</b>	<b>3:00</b>	<b>3:30</b>	<b>4:00</b>	<b>4:30</b>	<b>5:00</b>	<b>5:30</b>	<b>6:00</b>	6:30
Kdy mám vstát	5:20	23:35	0:05	0:35	1:05	1:35	2:05	2:35	3:05	3:35	4:05	4:35	5:05	5:35	6:05	6:35	7:05	7:35	8:05	8:35
	6:45	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
	8:10	2:25	2:55	3:25	3:55	4:25	4:55	5:25	5:55	6:25	6:55	7:25	7:55	8:25	8:55	9:25	9:55	10:25	10:55	11:25
	<b>9:35</b>	3:50	4:20	4:50	5:20	5:50	6:20	6:50	7:20	7:50	8:20	<b>8:50</b>	<b>9:20</b>	<b>9:50</b>	<b>10:20</b>	<b>10:50</b>	<b>11:20</b>	<b>11:50</b>	12:20	12:50
	11:00	5:15	5:45	6:15	6:45	7:15	7:45	8:15	8:45	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	11:45	12:15	12:45	13:15	13:45	14:15
	12:25	6:40	7:10	7:40	8:10	8:40	9:10	9:40	10:10	10:40	11:10	11:40	12:10	12:40	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40
	13:50	8:05	8:35	9:05	9:35	10:05	10:35	11:05	11:35	12:05	12:35	13:05	13:35	14:05	14:35	15:05	15:35	16:05	16:35	17:05

Martin Adánek, www.adamek.cz, autor neodpovídá za škody; vyspěte se pořádně; konfigurace a popis v xlsx souboru na webu