

Le 3 routine pronte per i 3 turni

Tre schemi già fatti per mattina, pomeriggio e notte. Stampali e tienili sul frigo: scegli quello del turno di oggi.

TURNO MATTINA (entri presto)

- ☐ Prepara tutto la sera prima
- ☐ Luce forte appena sveglio
- ☐ Pasto vero a meta turno, non solo caffè

TURNO POMERIGGIO/SERA

- ☐ Movimento o sole prima di entrare
- ☐ Cena leggera dopo il turno
- ☐ Buio e silenzio per scaricare prima di dormire

TURNO DI NOTTE

- ☐ Sonnellino strategico prima di iniziare
- ☐ Luce in turno, occhiali scuri al ritorno
- ☐ Camera buia e fresca: dormi di giorno come fosse notte