Трекер сна

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

	Время отбоя	Продолжительность сна												Время подъема
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														