

Sport hülfe



Di., 20. Feb. ▼

Schlaf

12 Std. **19** Min.



● Tiefer Schlaf ● Leichter Schlaf ● REM-Schlaf ● Aufwachen

73 Punkte



Besser als 29 %
der Nutzer

Sie haben letzte Nacht 12 Std.
19 Min. geschlafen, länger als
die empfohlenen Zeit. Sport hilft,
Müdigkeit zu überwinden.

Wenn Sie zu lange schlafen, verringern Sie die Stoffwechselrate des Körpers. Dies kann dazu führen, dass Sie sich nach dem Aufwachen noch müde oder schläfrig fühlen. Legen Sie Ihr Wearable an und machen Sie Übungen oder gehen Sie draußen spazieren, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln

Mein Körper teilt mir mit, dass er sich des Mörserschnupfens und der nervigen permanenten Husterei weitgehend entledigt

habe. Und ich nehme das zum Anlass, mich des Genetivs zu befleißigen. Auf die albernen und eines Horoskops würdigen Ratschläge der [App](#) kann ich aber verzichten.