

Помимо существующих природных, человек сам создает свои индивидуальные ритмы, влияющие на работоспособность и здоровье. Любые повторяющиеся события, будь то крепкий кофе в начале рабочего дня или успокаивающая музыка на ночь – это все привычки, которыми вы закладываете свой ритм жизни.

