

# Uwaga - przestawiamy zegary!

Data publikacji: 25.03.2005 0:00

□

Jak co roku w ostatni weekend marca zaczyna obowiązywać czas letni. Dlatego też z soboty na niedzielę, z 26 na 27 marca, trzeba będzie przestawić zegarki, przykładowo z drugiej na trzecią. Oznacza to, że będziemy krócej spali o godzinę. Nim przestawi się nasz zegar biologiczny, możemy odczuwać zmęczenie, mieć problemy z koncentracją, czy ze snem... Jednak wiosenne słońce, z pewnością pozytywnie będzie wpływało na nasze samopoczucie i pozwoli przewyżyć skutki zmiany czasu z zimowego na letni.