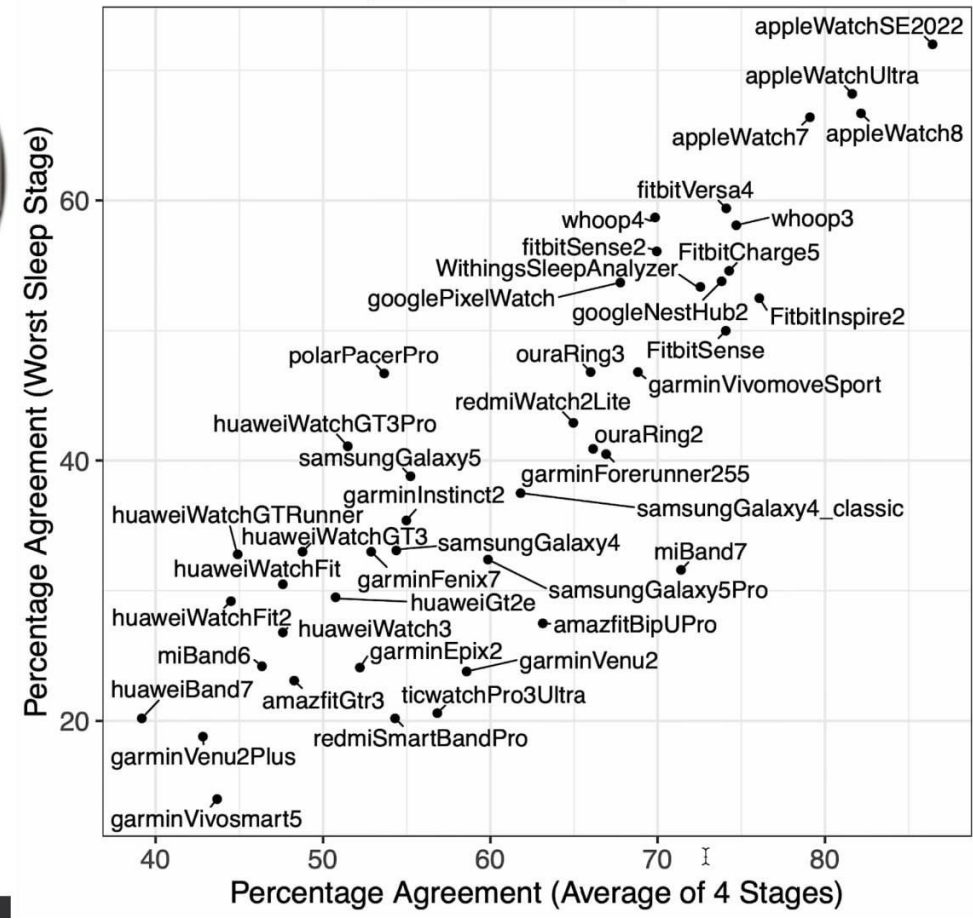


# Фитнес-браслеты и измерение фаз сна

## Насколько можно верить фитнес браслетам о фазах сна?

Тут фитнес браслеты по категориям, чем выше вправо и вверх, тем точнее показатели

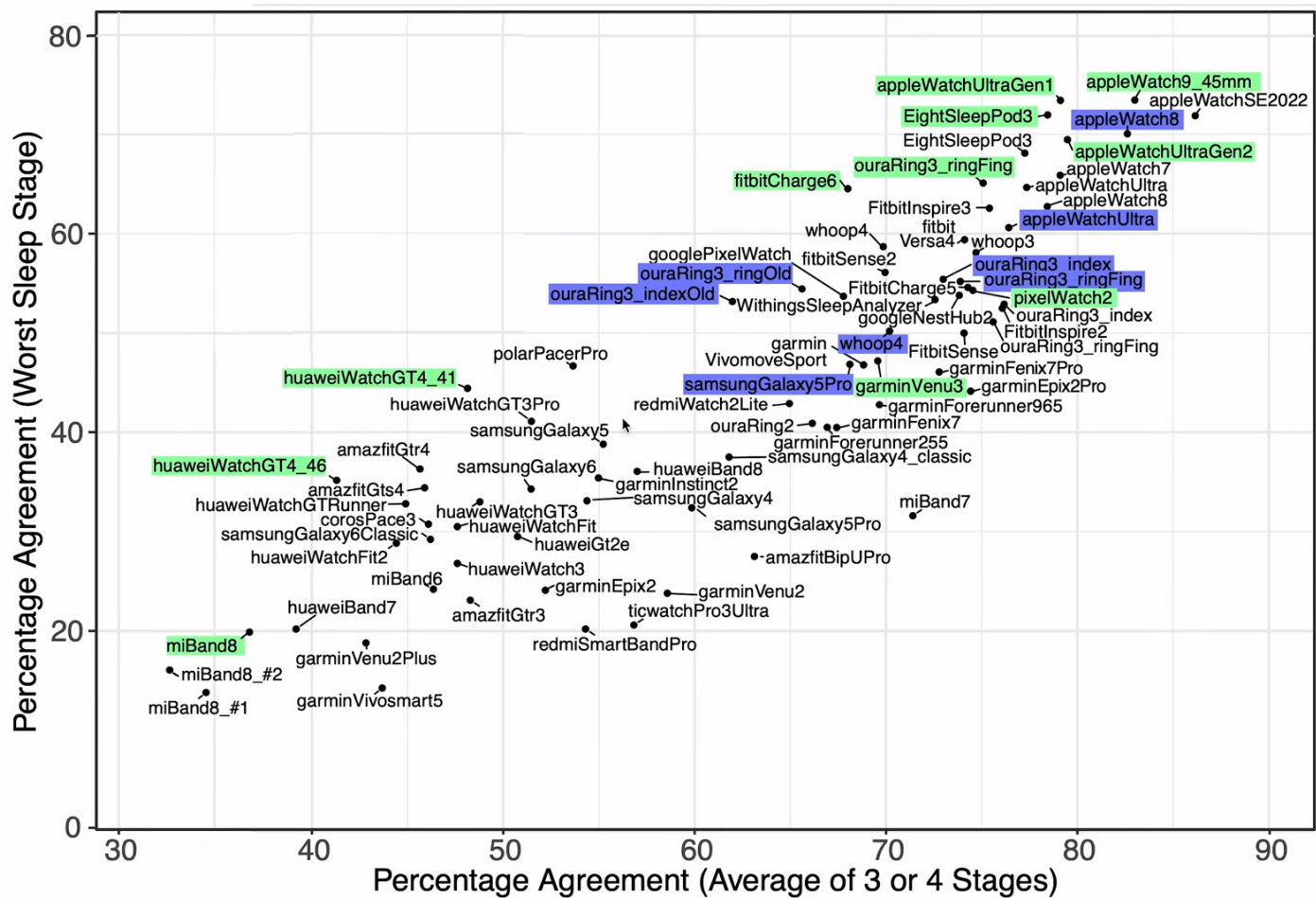
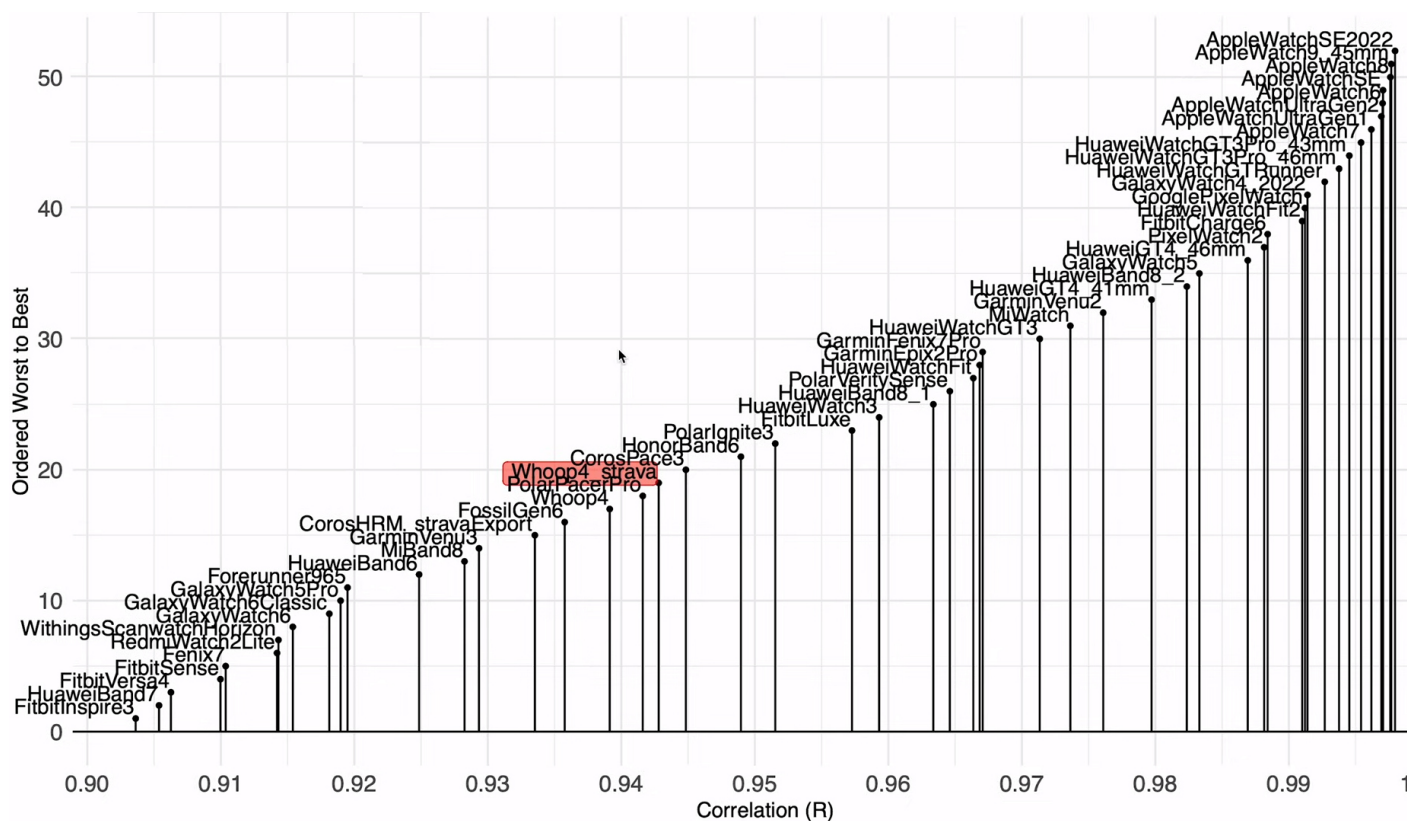


Источник графика - [Best Smartwatches & Health Trackers in 2023 : Scientific Recommendations - YouTube](#)

Автор заметки: [alone\\_in\\_the\\_sea](#)

### Обновленная информация.

Две картинки. Первая - частота сердечных сокращений. Вторая - отслеживание фаз сна. Чем правее и выше, тем точнее результаты. Источник:



Revision #4

Created 15 August 2023 12:47:57 by Тимур

Updated 16 June 2024 08:53:36 by matvey033