

Розетка с таймером для легкого пробуждения

Наверное кто-то помнит мой совет касательно сна: **Чтобы легко просыпаться, в комнате должно быть светло.**

У меня именно с этим зимой всегда были проблемы, на улице темно, проснуться нереально. Проблему решил. Купил вот такую **розетку с механическим таймером за 500 рублей**, включаю в него просто обычный настольный светильник.

Теперь каждый день с 7 до 8 у меня горит в комнате свет и где-то в 7:30 я **сам легко просыпаюсь**. Время конечно же можно настроить как нужно и как удобно.

Конечно этот гаджет не отменяет другие аспекты сна: удобная постель, прохладная комната, режим, отсутствие света перед сном и т.д. Короче пользуйтесь.



Автор заметки: [Mazer#0946](#)

Revision #6

Created 20 February 2023 13:45:54 by Тимур

Updated 4 January 2024 06:03:23 by Тимур