According to Body-clock experts, these are the perfect times for routine activities. Get up at 6:30 a.m. Your Body wakes up with the sun. Have breakfast at 7:45 a.m. Don’t forget breakfast. It’s a very important meal. Do exercise at 8:15 a.m. You have a lot of energy in the morning. Work from 9:00 a.m. to noon. Use your brain in the morning. After noon it gets tired. Have lunch at 12:30 p.m. Don’t eat a big lunch. A sandwich is perfect. Have dinner at 6:00 p.m., this is your big meal of the day. But don’t eat late – your body needs time to digest before you go to bed. Go to bed at 11:00 p.m., your body likes seven or eight hours of sleep, so don’t watch tv until midnight!

*De acordo com os especialistas em relógio biológico, esses são os momentos perfeitos para atividades rotineiras. Levante-se às 6h30. Seu corpo acorda com o sol. Tome o café da manhã às 7h45. Não se esqueça do café da manhã. É uma refeição muito importante. Faça exercícios às 8h15. Você tem muita energia pela manhã. Trabalhe das 9h ao meio-dia. Use seu cérebro pela manhã. Depois do meio-dia ele se cansa. Almoce ao 12h30. Não coma um grande almoço. Um sanduíche é perfeito. Jante às 18:00, esta é a sua grande refeição do dia. Mas não coma tarde - seu corpo precisa de tempo para digerir antes de você ir para a cama. Vá para a cama às 23h, seu corpo gosta de sete ou oito horas de sono, então não assista TV antes da meia-noite!*