

TABLA DE SEGUIMIENTO DE BIORRITMOS

NIVEL DE ENERGÍA
ALTO

NIVEL DE ENERGÍA
MEDIO

NIVEL DE ENERGÍA
BAJO

0H
01H
02H
03H
04H
05H
06H
07H
08H
09H
10H
11H
12H
13H
14H
15H
16H
17H
18H
19H
20H
21H
22H
23H
24H

