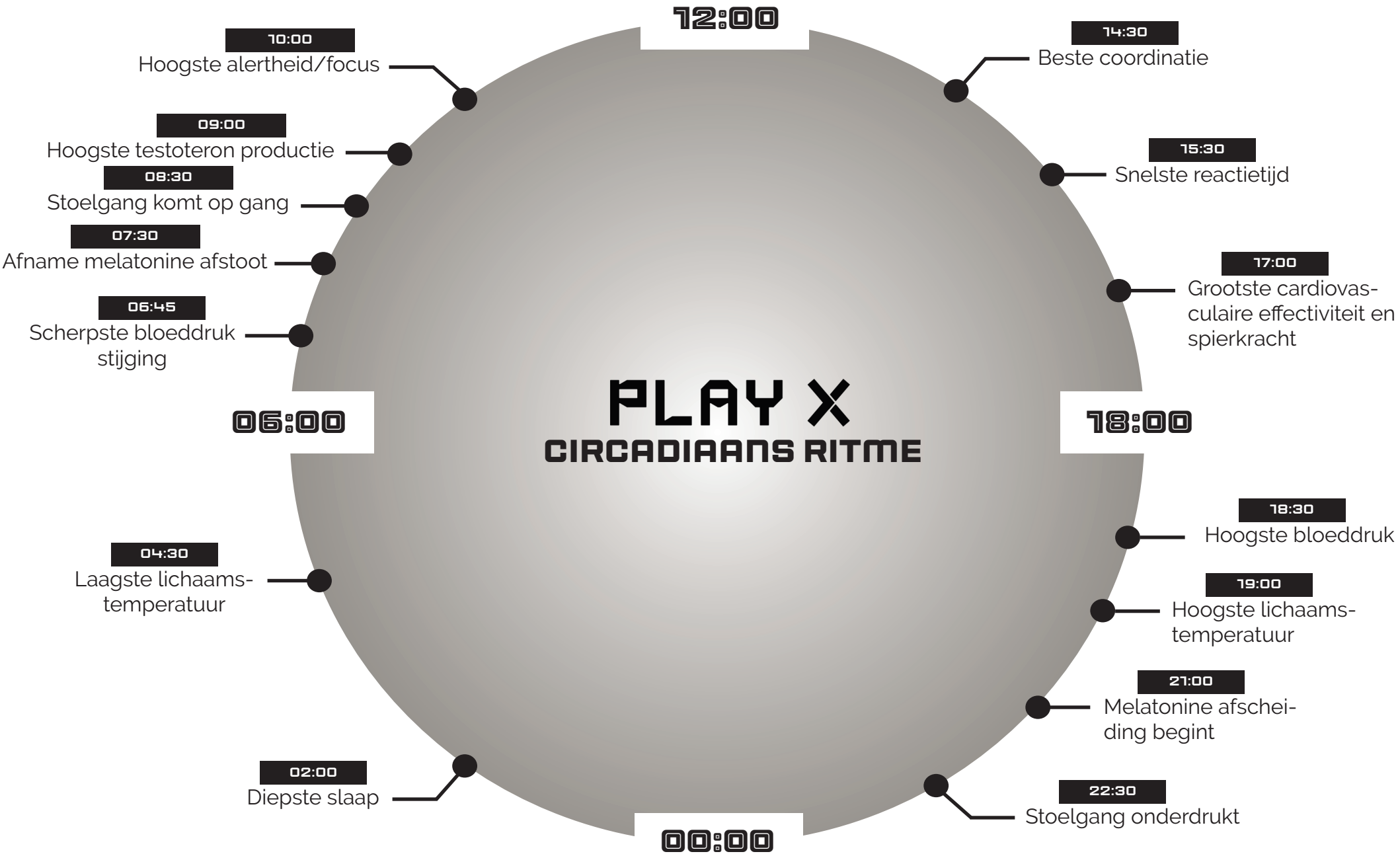
PLAY X
CIRCADIAANS RITME
12:00
06:00
18:00
00:00
10:00
Hoogste alertheid/focus
09:00
Hoogste testoteron productie
08:30
Stoelgang komt op gang
07:30
Afname melatonine afstoot
06:45
Scherpste bloeddruk stijging
14:30
Beste coordinatie
15:30
Snelste reactietijd
17:00
Grootste cardiovas-culaire effectiviteit en spierkracht
18:30
Hoogste bloeddruk
19:00
Hoogste lichaams-temperatuur
21:00
Melatonine afschei-ding begint
22:30
Stoelgang onderdrukt
02:00
Diepste slaap
04:30
Laagste lichaams-temperatuur