

DEVENEZ PERFORMANT EN MAÎTRISANT VOTRE SOMMEIL

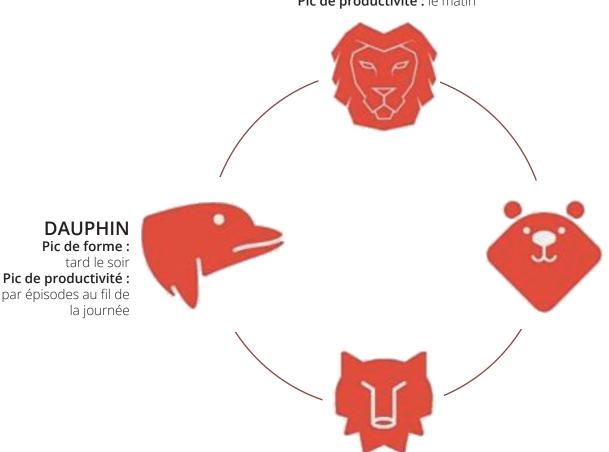
AVEC CLÉMENCE PEIX LAVALLÉE

QUEL EST MON CRHONOTYPE ET CELUI DE MES COLLLABOTAREURS?

Trouvons nos Quand collectifs et nos Quand individuels. Pour cela, marquez vos initiales à côté du mammifère correspondant à votre chronotype :

LION

Pic de forme : midi Pic de productivité : le matin



OURS

Pic de forme : du milieu de matinée au début d'après-midi

Pic de productivité : fin de matinée



Pic de forme: 19h

Pic de productivité : fin de matinée et fin de soirée



