

2 - 90 分钟睡眠周期

睡眠周期是指从入睡到醒来所经历的时间。一个完整的睡眠周期通常持续 90 分钟。在睡眠过程中，身体会经历多个周期，每个周期都包含浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。

睡眠周期可以分为三个阶段：浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。浅睡眠阶段通常持续 5-10 分钟，深睡眠阶段持续 20-30 分钟，REM 阶段持续 10-20 分钟。在 REM 阶段，身体会经历快速的眼球运动，这是梦境发生的主要时期。一个完整的睡眠周期通常持续 90 分钟。在睡眠过程中，身体会经历多个周期，每个周期都包含浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。睡眠周期可以分为三个阶段：浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。浅睡眠阶段通常持续 5-10 分钟，深睡眠阶段持续 20-30 分钟，REM 阶段持续 10-20 分钟。在 REM 阶段，身体会经历快速的眼球运动，这是梦境发生的主要时期。一个完整的睡眠周期通常持续 90 分钟。在睡眠过程中，身体会经历多个周期，每个周期都包含浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。

3 - 睡眠周期

睡眠周期是指从入睡到醒来所经历的时间。一个完整的睡眠周期通常持续 90 分钟。在睡眠过程中，身体会经历多个周期，每个周期都包含浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。睡眠周期可以分为三个阶段：浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。浅睡眠阶段通常持续 5-10 分钟，深睡眠阶段持续 20-30 分钟，REM 阶段持续 10-20 分钟。在 REM 阶段，身体会经历快速的眼球运动，这是梦境发生的主要时期。一个完整的睡眠周期通常持续 90 分钟。在睡眠过程中，身体会经历多个周期，每个周期都包含浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。



4 - 睡眠周期

睡眠周期是指从入睡到醒来所经历的时间。一个完整的睡眠周期通常持续 90 分钟。在睡眠过程中，身体会经历多个周期，每个周期都包含浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。睡眠周期可以分为三个阶段：浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。浅睡眠阶段通常持续 5-10 分钟，深睡眠阶段持续 20-30 分钟，REM 阶段持续 10-20 分钟。在 REM 阶段，身体会经历快速的眼球运动，这是梦境发生的主要时期。一个完整的睡眠周期通常持续 90 分钟。在睡眠过程中，身体会经历多个周期，每个周期都包含浅睡眠、深睡眠和快速眼动（REM）阶段。

0000 000000 000 0000 00 00000 000 00 00 000000 00 000000 0000 00 .00000000 00 000000 000 000000 000
 000000 0000000 00 00 000000 000 0000 71 00000000 000000000000 00 00000000000000 0000 00 .00000000
 000000000000 00 000 000000 00000000 0000 00 000 00000000000000 00 0000 32 00 0000000 00 000 0 000000
 .000000

□□□□□ □□□□□ □□□□ -8



00000 000000 .0000 000000 0000 00000000 000000 00000000 0000 00 0000 000000 000 00 0000000 000 00
 0 0000000 0000 0000000 0000 000000 0000 0000000000 00 00 .0000 000 00 00 00000 00 00000 000 00 00
 0000000 000 000 000 00000000 00 000000 0000 00000000 00 0000000 0000 .0000000 000000 00 000 00000
 000000000 00 000 000000 00000000 .00 000000 0 0000000 000000 0 0000000 0 000 00 000000 00000 000000 000000
 000000000 000000 0000 .000000 000000 00000 12 00 000000 000000000 0000 00 000 00000 000 0000000
 0000 000 00000 00000 00 000 000 000 000 .000 000000 0000000000 000000 00 0000000 00000000 00 0000000000000000
 00 000000 0000000 00 000 00000 000000000 000 .000000 000 0000 000 00000 0000 0000000 0000000 00 000
 00000 00000000 0000000 0 00000000 000000 00000 0000 000 000 .0000000 00 0000000 000000 000000 000000 00000
 .000000 000000 00000000 00000000 000000 00 0 00000 000000000 0000000 .000000

□□□□ □□□□ □□□□□ □□ -9

[illegible]

□□□□ □□□ □□□□□□ □□ -15

:

--	--	--	--	--	--	--

• ☐ ☐ ☐ ☐

Entrepreneur

⋮ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □

⋮

11:20 - 21/11/1396

:

0000-0000 - 0000-00-00000000 - 0000-000000 - 0000000000-0000 - 000-0000-000000-000 - 000-0000-000000
0000 - 000-0000-00000000-0000-0000 - 0000-00-00000000-00000000 - 0000

5/5

[https://www.shabakeh-mag.com/are-network/11485/%DB%B1%DB%B5-%D8%B1%D9%88%D8:B4-%D8%B9%D9%84%D9%85%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%DB%8C%D9%86%E2%80%8CDA%A9%D9%87-%D9%87%D9%88%D8%B4%D9%85%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%E2%80%8CD8](https://www.shabakeh-mag.com/are-network/11485/%DB%B1%DB%B5-%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D8%B9%D9%84%D9%85%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%DB%8C%D9%86%E2%80%8CDA%A9%D9%87-%D9%87%D9%88%D8%B4%D9%85%D9%86%D8%AF%D8%A7%D9%86%D9%87%E2%80%8CD8)

[%AA%D8%B1-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF](#)