

يتضمن القيلولة المخططة (وتسمى أيضاً القيلولة التحضيرية) أخذ قيلولة قبل أن تشعر بالنعاس. يمكنك استخدام هذه التقنية ، عندما تعلم أنك ستستيقظ في وقت متأخر أكثر من الوقت المحدد لك أو كآلية للتخلص من التعب في وقت مبكر