Самочувствие человека зависит от циклов его биоритмов: физического – способность к физическим нагрузкам; эмоционального – настроение; интеллектуального – умственная деятельность.

Каждый биоритм изменяет свое значение во времени от самого благоприятного до минимального. Биоритмы изменяются циклически, но не синхронно. Цикл для **физического** биоритма составляет **23 дня**, для **эмоционального** – **28**, а для **интеллектуального** – **33 дня**.

Для построения графика биоритмов нужно задать дату рождения (ячейка B1) и дату начала расчета (ячейка B2)

Формула для вычисления физического состояния:

=SIN(2*ПИ()*(Дата дня вычисления-Дата рождения)/23)

Для расчета эмоционального состояния число 23 нужно заменить на 28, а для интеллектуального – на 33.

	A	B	C	D
1	Дата рождения	14.01.70		
2	Текущая дата	27.09.09		
3	Расчет производится на 30 дней			
4	День	Физ.	Эмоц.	Интел.
5	27.09.09	0,14	-0,62	0,74
6	28.09.09	-0,14	-0,43	0,59
7	29.09.09	-0,40	-0,22	0,41
8	30.09.09	-0,63	0,00	0,21
9	01.10.09	-0,82	0,22	0,00
10	02.10.09	-0,94	0,43	-0,21
11	03.10.09	-1,00	0,62	-0,41
12	04.10.09	-0,98	0,78	-0,59

Для прогнозирования своего состояния график биоритмов можно построить на будущее, начиная с любой даты.