

	America		Europe		China	
	West coast	East coast	UK	Europe		
	PDT	EDT	BST	CEST		
sleep	0:00	3:00	8:00	9:00	15:00	
	1:00	4:00	9:00	10:00	16:00	
	2:00	5:00	10:00	11:00	17:00	
	3:00	6:00	11:00	12:00	18:00	
	4:00	7:00	12:00	13:00	19:00	
	5:00	8:00	13:00	14:00	20:00	
	6:00	9:00	14:00	15:00	21:00	
western	7:00	10:00	15:00	16:00	22:00	world
world	8:00	11:00	16:00	17:00	23:00	
	9:00	12:00	17:00	18:00	0:00	
	10:00	13:00	18:00	19:00	1:00	
	11:00	14:00	19:00	20:00	2:00	
	12:00	15:00	20:00	21:00	3:00	
	13:00	16:00	21:00	22:00	4:00	
	14:00	17:00	22:00	23:00	5:00	
	15:00	18:00	23:00	0:00	6:00	
	16:00	19:00	0:00	1:00	7:00	
	17:00	20:00	1:00	2:00	8:00	
	18:00	21:00	2:00	3:00	9:00	
	19:00	22:00	3:00	4:00	10:00	
	20:00	23:00	4:00	5:00	11:00	
	21:00	0:00	5:00	6:00	12:00	
	22:00	1:00	6:00	7:00	13:00	
	23:00	2:00	7:00	8:00	14:00	
	0:00	3:00	8:00	9:00	15:00	