



SCHLAFTAGEBUCH

Datum	Schlafqualität	Besonderheiten
	  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Schlafdauer	Stunden	
Bettgehzeit	Uhr	
Aufstehzeit	Uhr	
Schlafzyklen	Stück	
Was habe ich am Vortag gegessen		Sportliche Betätigung
Abendliche Beschäftigung		