

Slaapdagboek

Zeven dagen, elke ochtend kort invullen

Vul dit elke ochtend in, kort nadat je opstaat. Kijk 's nachts niet op de wekker, een schatting is genoeg. Het kost je ongeveer 2 minuten per dag.

Naam	Geboortedatum	Datum van invullen

Vul elke ochtend een regel in

	Naar bed	Licht uit	Inslaaptijd minuten	Wakker	Uit bed	Wakker 's nachts minuten	Keer wakker	Dutjes minuten	Bijzonderheden
Dag 1									
Dag 2									
Dag 3									
Dag 4									
Dag 5									
Dag 6									
Dag 7									

Een schatting is genoeg. Kijk 's nachts niet op de wekker.