

DIARIO DEL SONNO

prima settimana

GIORNO	ore 18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Lunedì																									
Martedì																									
Mercoledì																									
Giovedì																									
Venerdì																									
Sabato																									
Domenica																									

↓ : luce spenta

_____ : sonno

↑ : alzato

esempio:

Lunedì																									
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Farmaci per dormire							
Tempo di Addormentamento							
Ore dormite							
Benessere notte*							
Benessere giorno*							

*Benessere: pessimo 1 cattivo 2 mediocre 3 buono 4 ottimo 5

Osservazioni: _____

