

Registro del sonno

	lun.	mar.	mer.	gio.	ven.	sab.	dom.
Compilare quando ci si alza al mattino:							
Ora in cui sei andato a letto							
Ora in cui ti sei alzato							
Ore dormite							
Volte che ti sei svegliato							
	lun.	mar.	mer.	gio.	ven.	sab.	dom.
Compilare prima di andare a letto:							
Hai fatto yoga oggi?							
Minuti dedicati all'attività fisica							
Attività nelle due ore prima di andare a letto							
Numero di bevande contenenti caffeina consumate							
Numero di drink alcolici consumati nelle tre ore precedenti a quando sei andato a letto							
Quanto ti sei sentito energico oggi? (1-10)							
Com'è stato il tuo umore oggi? (1-10)							