



HAPPY & HEALTHY
Gesundheitsberatung

HAPPY & HEALTHY

Schlafstagebuch

Morgenprotokoll

Tag:

Wann bist du ins Bett gegangen (=hast versucht einzuschlafen)? Uhr

Wann bist du eingeschlafen? Uhr

Wie lange warst du in der Nacht insgesamt wach? ca. Minuten

Wann bist du aufgewacht? Uhr

Wann bist du aufgestanden? Uhr

Wie war deine Schlafqualität (0-100)?

Notiz:

Abendprotokoll

Wie war deine Stimmung (0-10)?

Wie leistungsfähig warst du? (0-10)?

Wie viel Energie hattest du (0-10)?

Wie viel Alkohol hast du konsumiert? kein wenig mäßig viel

Wie viel Koffein hast du konsumiert? kein wenig mäßig viel

Notiz:

Morgenprotokoll

Tag:

Wann bist du ins Bett gegangen (=hast versucht einzuschlafen)? Uhr

Wann bist du eingeschlafen? Uhr

Wie lange warst du in der Nacht insgesamt wach? ca. Minuten

Wann bist du aufgewacht? Uhr

Wann bist du aufgestanden? Uhr

Wie war deine Schlafqualität (0-100)?

Notiz:

Abendprotokoll

Wie war deine Stimmung (0-10)?

Wie leistungsfähig warst du? (0-10)?

Wie viel Energie hattest du (0-10)?

Wie viel Alkohol hast du konsumiert? kein wenig mäßig viel

Wie viel Koffein hast du konsumiert? kein wenig mäßig viel

Notiz: