

Slaapdagboek – 7 nachten

Vul elke ochtend in. Neem dit mee naar uw afspraak.

Nacht	Datum	Naar bed	Inslaap-tijd (min)	Wakker 's nachts (min)	Definitief wakker	Opgestaan	Slaap 0–10	Energie 0–10	Gisteren: omcirkel alcohol · sport · dutje
1									alcohol · sport · dutje
2									alcohol · sport · dutje
3									alcohol · sport · dutje
4									alcohol · sport · dutje
5									alcohol · sport · dutje
6									alcohol · sport · dutje
7									alcohol · sport · dutje

Slaapefficiëntie = $\text{echt geslapen} \div \text{tijd in bed} \times 100\%$. Doel: 85% of meer. · Slaap en energie: 0 = heel slecht, 10 = heel goed. · www.b10.life/slaap