

## ANALYSIEREN SIE DIE FORTSCHRITTE

	Erstes Protokoll	Zehn Tage später	Veränderung
Anzahl der Tagschläfchen			
Länge der Tagschläfchen			
Einschlafzeit abends			
Aufwachzeit			
Anzahl der nächtlichen Wachphasen			
längste Schlafphase			
Gesamtdauer Schlaf			

