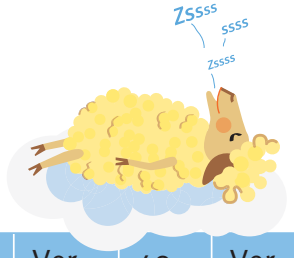
VERGLEICH DER SCHLAFPROTOKOLLE

Anhand dieser Übersicht können Sie Ihre Schlafprotokolle vergleichen.
Tragen Sie die Uhrzeiten, die Schlafdauer und die Veränderungen ein.



	Erstes Schlaf-protokoll	10 Tage	Ver-ände-rung	20 Tage	Ver-ände-rung	30 Tage	Ver-ände-rung	40 Tage	Ver-ände-rung
Anzahl Tag-schläfchen									
Länge der Tagschläfchen									
Einschlafzeit abends									
Aufwachzeit morgens									
Anzahl der nächtlichen Wachphasen									
längste Schlafphase									
Schlafdauer insgesamt									