Diario del sonno

Compila ogni mattina, entro un’ora da quando ti alzi. Settimana 1 di 1.

bettersleepdiary.app

	Esempio	Notte 1	Notte 2	Notte 3	Notte 4	Notte 5	Notte 6	Notte 7
STANOTTE								
Data	*lun 6 ott*							
A che ora sei andato a letto?	*22:40*							
A che ora hai provato a dormire?	*23:00*							
Quanto ci hai messo ad addormentarti? (minuti)	*35*							
Quante volte ti sei svegliato?	*2*							
In tutto, quanto sei stato sveglio nella notte? (minuti)	*40*							
A che ora ti sei svegliato l’ultima volta?	*06:15*							
A che ora sei uscito dal letto?	*06:45*							
Quanto hai dormito in tutto? (ore e minuti)	*6 h*							
Come hai dormito? (1 malissimo, 5 benissimo)	*2*							
Quanto ti senti stanco stamattina? (1 per niente, 5 molto)	*4*							
IERI								
Tazze di caffè, tè o cola ieri	*3*							
Ora dell’ultima	*16:30*							
Bicchieri di alcol ieri	*2*							
Attività fisica? Sonnellino o colpo di sonno?	*Camminata / no*							
Farmaci, stress o altro	*Chiamata tardi*							
Efficienza del sonno (tempo di sonno ÷ tempo a letto × 100)	*6 h su 8 h 5 min = 74%*							

Orari in formato 24 ore. Se salti una notte lasciala vuota invece di tirare a indovinare. Non è un consiglio medico; porta il diario al medico se continui a dormire male. Gratis da bettersleepdiary.app, creato da SGWNI.