

Søvnlog

Uge: _____

Her kan du tracke din søvn i detaljer for at blive klogere på dine mønstre.

Udfyld søvndagbogen så godt du kan. Du kan ikke gøre det forkert.

► Sæt kryds på tidslinjen når du går i seng og står op. Skravér det tidsrum, du sover.

► Sæt kryds hvis du har indtaget koffein, nikotin eller alkohol den pågældende dag.

	KL:	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	
MANDAG																										
	MIDDAGSLUR (TIMER):		DAGSLYS (TIMER):		MOTION (TIMER):																					
	KOFFEIN:		NIKOTIN:		ALKOHOL:																					
	HVAD LAVEDE JEG INDEN SENGETID?																									
TIRSDAG																										
	MIDDAGSLUR (TIMER):		DAGSLYS (TIMER):		MOTION (TIMER):																					
	KOFFEIN:		NIKOTIN:		ALKOHOL:																					
	HVAD LAVEDE JEG INDEN SENGETID?																									
ONSDAG																										
	MIDDAGSLUR (TIMER):		DAGSLYS (TIMER):		MOTION (TIMER):																					
	KOFFEIN:		NIKOTIN:		ALKOHOL:																					
	HVAD LAVEDE JEG INDEN SENGETID?																									
TORSDAG																										
	MIDDAGSLUR (TIMER):		DAGSLYS (TIMER):		MOTION (TIMER):																					
	KOFFEIN:		NIKOTIN:		ALKOHOL:																					
	HVAD LAVEDE JEG INDEN SENGETID?																									
FREDAG																										
	MIDDAGSLUR (TIMER):		DAGSLYS (TIMER):		MOTION (TIMER):																					
	KOFFEIN:		NIKOTIN:		ALKOHOL:																					
	HVAD LAVEDE JEG INDEN SENGETID?																									
LØRDAG																										
	MIDDAGSLUR (TIMER):		DAGSLYS (TIMER):		MOTION (TIMER):																					
	KOFFEIN:		NIKOTIN:		ALKOHOL:																					
	HVAD LAVEDE JEG INDEN SENGETID?																									
SØNDAG																										
	MIDDAGSLUR (TIMER):		DAGSLYS (TIMER):		MOTION (TIMER):																					
	KOFFEIN:		NIKOTIN:		ALKOHOL:																					
	HVAD LAVEDE JEG INDEN SENGETID?																									