

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Wann bin ich <b>müde</b> geworden?							
Wann bin ich <b>ins Bett</b> ?							
Wann bin ich <b>eingeschlafen</b> ?							
Wann bin ich <b>aufgewacht</b> ?							
Wann bin ich <b>aufgestanden</b> ?							
Wie lange habe ich insgesamt geschlafen? (eingeschlafen - aufgewacht)							
Wann war ich wirklich <b>wach</b> ?							
Anzahl Tassen <b>Kaffee</b> ?							
Anzahl Tassen <b>schwarzer Tee</b> ?							
Minuten <b>im Freien</b> ?							
Anzahl <b>Zigaretten</b> ?							
Anzahl Gläser <b>Bier</b> ?							
Anzahl Gläser <b>Wein</b> ?							
Anzahl Gläser <b>Bier</b> ?							
Wie habe ich mich gefühlt?							
Weitere Notizen							

Morgens auszufüllen

Abends auszufüllen