

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

Morgens auszufüllen

Abends auszufüllen