Slaapdagboek

Vul dit slaapdagboek 14 opeenvolgende nachten in:

EQUILIBRIUM THERAPIE
Praktijk voor Slaap-, Stress- en Trauma Therapie

Datum	Koffie / thee	Frisdrank / snoep	Alcohol / roken	Medicijnen	Dutje duur + tijdstip	Beweging	Activiteiten* avond/nacht	Bedtijd	Wakker tot/om	Opsta tijd	Gevoel 10 min na opstaan
Bijv.: 01-04	*6 k + 1 t*	*2 cola, 3 koekjes*	*2 bier*	*-*	*45 min om 16:00 uur*	*Krachtsport 1 uur*	*TV, snacken, wc, Smartphone*	*22:45*	*23:30 + om 3:00*	*06:30*	*(1 – 10) 5*

*Voorbeeld activiteiten: Roken, eten, toilet, TV kijken, laptop, smartphone, e-reader/boek, puzzel, muziek, douche, fysieke pijn/ongemak.

© Equilibrium Therapie 2023