Schlaftracking

FAMILY PUNK

		Zubettgehzeit	Aufstehzeit	Einschlafdauer (geschätzt)	Schlafdauer brutto	Anzahl Schlafzyklen brutto	Wachphase 1	Wachphase 2	Wachphase 3
	Bitte ausfüllen	*Uhrzeit*	*Uhrzeit*	*in Minuten*	*in Stunden (Zeit zwischen Zubettgehen und Aufstehen, abzgl. Einschlafzeit)*	*Schlafdauer brutto geteilt durch 1,5*	*Uhrzeit von-bis*	*Uhrzeit von-bis*	*Uhrzeit von-bis*
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									
Datum									