

Søvnlogbog i 10 dage

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Dato | | | | | | | | | | |
| Hvornår gik du i seng? | | | | | | | | | | |
| Hvornår faldt du i søvn? | | | | | | | | | | |
| Hvor mange gange vågnede du? | | | | | | | | | | |
| Hvor lang tid varede opvågningerne? | | | | | | | | | | |
| Hvornår vågnede du om morgenen? | | | | | | | | | | |
| Hvornår stod du op? | | | | | | | | | | |
| Timer i seng? | | | | | | | | | | |
| Timer sovet? | | | | | | | | | | |
| Søvn effektivitet* i % | | | | | | | | | | |

* Søvn i timer x 100 / timer i seng

