

Sömndagbok från boken **29 sidor mot sömnbesvär**
 av Kerstin Jeding, Albert Bonniers förlag 2010
 I boken hittar du konkreta tips på hur du kan förbättra din sömn.



Sömndagbok: Så här sov jag just inatt

God morgon! Fyll i dagboken på morgonen när du klivit upp.

Dagens datum:

--	--	--	--	--	--	--	--

TID I SÄNGEN I NATT

🕒 Lade mig för att sova igår kväll klockan:							
🕒 Klev upp imorse klockan:							
Total tid i sängen i natt:							

TID JAG SOVIT SENASTE DYGNET (nattsömn + frivilliga och oavsedda tupplurar)

Tid det tog att somna igår kväll:							
Antal uppvaknanden under natten:							
Så här långa var mina uppvaknanden:							
🕒 Jag vaknade slutgiltigt i morse klockan:							
Total tid jag sovit i natt:							
Så här länge sov jag tupplurar igår:							
Total tid jag sovit senaste dygnet (nattsömn+tupplurar):							

NATTENS SÖMNKVALITET - utan att räkna in om jag sov tillräckligt länge eller inte

Inatt sov jag	jättegott gott mellan dåligt jättedåligt	jättegott gott mellan dåligt jättedåligt	jättegott gott mellan dåligt jättedåligt	jättegott gott mellan dåligt jättedåligt	jättegott gott mellan dåligt jättedåligt	jättegott gott mellan dåligt jättedåligt	jättegott gott mellan dåligt jättedåligt
---------------	--	--	--	--	--	--	--

För fler kopior och mer information se www.kerstinjeding.se