

Sömdagbok: natten

Fyll i denna del på morgonen när du ska gå upp

	Exempel	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nedvarvning på kvällen?	Nej							
När stängdes media av?	23.30							
När släckte du lampan?	23.30							
Hur lång tid tog det att somna?	2 timmar							
Har du vaknat under natten? Ungefär hur länge var du vaken varje gång?	Nej							
När vaknade du på morgonen?	07.30							
När steg du upp?	07.30							
Hur har du sovit?	Ok							
Annat:								
Tid i sängen?	8 timmar							
Vaken tid under natten?	2 timmar							
Sömntid?	6 timmar							
Sömneffektivitet?	75 %							

