

DIARIO GIORNALIERO DEL SONNO

data di inizio _____

nome _____

data di nascita _____

peso corporeo kg _____

altezza cm _____

circonferenza addominale cm _____

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
A che ora ti sei svegliata?							
A che ora sei andata a letto?							
Quanto tempo hai trascorso a letto?							
Quanto tempo hai impiegato per addormentarti?							
Quante volte ti sei svegliata con vampate di calore?							
Per quanto tempo sei rimasta sveglia durante la notte?							
Quanto tempo hai dormito in totale?							

DIARIO GIORNALIERO DEL SONNO

data di inizio _____

nome _____

data di nascita _____

peso corporeo kg _____

altezza cm _____

circonferenza addominale cm _____

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
A che ora ti sei svegliata?							
A che ora sei andata a letto?							
Quanto tempo hai trascorso a letto?							
Quanto tempo hai impiegato per addormentarti?							
Quante volte ti sei svegliata con vampate di calore?							
Per quanto tempo sei rimasta sveglia durante la notte?							
Quanto tempo hai dormito in totale?							