

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? | | | | | | | |