S L A A P T R A C K E R

DATUM:	
Gaan slapen om	
Ontwaakt om	
Aantal keer wakker geworden	
Totale cafeïne inname (glazen/kopjes)	
Tijdstip laatste cafeïne inname	
Totale vochtinname (glazen/kopjes)	
Tijdstip laatste vochtinname	
Tijdstip laatste maaltijd/snack	
Tijdstip laatste schermgebruik	
Wil je terug gaan slapen (ja/nee)	

RATE JOUW SLAAP

☆☆☆☆☆

HERSENEN LEDIGEN VOOR SLAAP

DROOM JOURNAAL