SLAAPDAGBOEK

Gezonde Balans Leefstijlcoaching

- Vul het slaapdagboek elke dag in
- Type dag werkdag of vrije dag.
- Kleur de vakken waarin je 's nachts of overdag denkt te hebben geslapen.
- Noteer een ↓ het moment dat je naar bed gaat.
- Noteer een ↑ het moment dat je opstaat.
- Noteer een C voor cafeinehoudende dranken.
- Noteer een A voor alcohol.
- Noteer een N voor Nicotine.
- Noteer een M voor Medicatie.
- Noteer een S voor sport.
- Noteer een D voor dutje.
- Noteer een T voor telefoon, tablet of computer (laptop).

			AVOND/NACHT															OCHTEND												MIDDAG											
DATUM	**DAG**	**TYPE DAG**	19u			20u			21u			22u			23u			24u			1u			2u			3u			4u			5u			6u			7u			8u			9u			10u			11u			12u			13u			14u			15u			16u			17u			18u		
Voorbeeld	maandag	werk				M						A	↓																					↑			C					S			T						C	D	T	M				T				
Week 3																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
Week 4																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						
… / … / …																																																						

www.gezondebalansleefstijlcoaching.nl