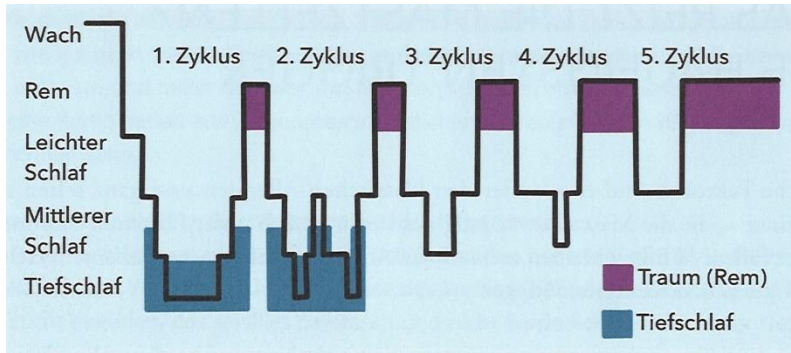


Schlaf-Protokoll – Name:

Seite



Gesunder Schlaf: 5 – 6 Zyklen à ca. 100 Min
 5-30 Min Einschlafphase
 3 h Leichtschlaf
 2 h REM-Schlaf
 1.5 – 2 h Tiefschlaf
 30 Min Aufwachphase

Hilfestellung: App, z.Bsp.



Fitbit







Misfit



Health Mate

Besonderes: Körperl.Arbeit? Sport? Beschwerden?

Datum	Bettgezeit	Wach / Unterbrechungen	REM	Leichter Schlaf	Tiefschlaf	Schlaf-Index	HF	Schnarchen ja/nein Wieviel?	Aufstehen	Abendessen	«Schlafhilfe»	Besonderes am Vortag
Wie war gefühlt die Nacht? <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Schlecht	🕒								🕒	🕒 Was? <input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> Kaffee	<input type="checkbox"/> Melatonin <input type="checkbox"/> Amino-Trunk <input type="checkbox"/> Progesteron <input type="checkbox"/> Passionsbl <input type="checkbox"/>	
Wie war gefühlt die Nacht? <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Schlecht	🕒								🕒	🕒 Was? <input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> Kaffee	<input type="checkbox"/> Melatonin <input type="checkbox"/> Amino-Trunk <input type="checkbox"/> Progesteron <input type="checkbox"/> Passionsbl <input type="checkbox"/>	
Wie war gefühlt die Nacht? <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Schlecht	🕒								🕒	🕒 Was? <input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> Kaffee	<input type="checkbox"/> Melatonin <input type="checkbox"/> Amino-Trunk <input type="checkbox"/> Progesteron <input type="checkbox"/> Passionsbl <input type="checkbox"/>	

Datum	Bettgezeit	Wach / Unterbrech- ungen	REM	Leichter Schlaf	Tiefschlaf	Schlaf- Index	HF	Schnarchen ja/nein Wieviel?	Aufstehen	Abendessen	«Schlafhilfe»	Besonderes am Vortag
Wie war gefühl die Nacht? <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Schlecht										 Was? <input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> Kaffee	<input type="checkbox"/> Melatonin <input type="checkbox"/> Amino-Trunk <input type="checkbox"/> Progesteron <input type="checkbox"/> Passionsbl <input type="checkbox"/>	
Wie war gefühl die Nacht? <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Schlecht										 Was? <input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> Kaffee	<input type="checkbox"/> Melatonin <input type="checkbox"/> Amino-Trunk <input type="checkbox"/> Progesteron <input type="checkbox"/> Passionsbl <input type="checkbox"/>	
Wie war gefühl die Nacht? <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Schlecht										 Was? <input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> Kaffee	<input type="checkbox"/> Melatonin <input type="checkbox"/> Amino-Trunk <input type="checkbox"/> Progesteron <input type="checkbox"/> Passionsbl <input type="checkbox"/>	
Wie war gefühl die Nacht? <input type="checkbox"/> Gut <input type="checkbox"/> Schlecht										 Was? <input type="checkbox"/> Alkohol <input type="checkbox"/> Kaffee	<input type="checkbox"/> Melatonin <input type="checkbox"/> Amino-Trunk <input type="checkbox"/> Progesteron <input type="checkbox"/> Passionsbl <input type="checkbox"/>	

Erkenntnisse:

Änderungen: