

MetOmdat® je slaapbehoefte ontdekken.

Deze week ga je een slaapdagboek bijhouden om te ontdekken of jij je batterij 's nachts voldoende oplaadt. Voorziet jouw nachtrust jou van de optimale hoeveelheid energie die je nodig hebt?

Noteer het aantal uren slaap dat je hebt gehad en wat je gevoel was toen je opstond. Voel je je uitgeslapen? Voelde je je fit en vitaal? Hoe vaak heb je moeten snoozen voordat je opstond? Heb je het gevoel dat je de dag aan kunt?

Duurde het lang voordat je in slaap viel?

Heb je veel lopen, woelen en draaien?

Snurk je? Had je last van onrustige benen of lag je wakker, omdat je aan het piekeren was?



MetOmdat® je slaapbehoefte ontdekken.

	Hoe laat naar bed gegaan?	Hoe laat wakker geworden?	Hoeveel uur daadwerkelijk geslapen?	Snooze ja/nee	Gevoel waarmee je opstond?	Bijzonderheden nachtrust
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						