

# spánkový log

Den:

Čas ranního probuzení:

	začátek rutiny	čas usnutí	délka spánku
denní spánek			
večerka			

Poznámky:

# spánkový log den

	ZAČÁTEK RUTINY	ČAS USNUTÍ	ČAS PROBUZENÍ
PONDĚLÍ			
ÚTERÝ			
STŘEDA			
ČTVRTEK			
PÁTEK			
SOBOTA			
NEDĚLE			

# spánkový log noc

	ZAČÁTEK RUTINY	ČAS USNUTÍ	ČAS PROBUZENÍ
PONDĚLÍ			
ÚTERÝ			
STŘEDA			
ČTVRTEK			
PÁTEK			
SOBOTA			
NEDĚLE			