

Mahlzeiten

x

Datum (...../...../.....)

Art der Mahlzeit angeben (Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder Snacks).

Uhrzeit Anfang	Uhrzeit Ende	Mahlzeit
		...
		...
		...
		...
		...
		...

Schlafzustand

x

Angeben, ob es sich um Nachtschlaf oder zusätzlichen Tagesschlaf handelt.
Handelt es sich um einen erholsamen oder unruhigen Schlaf und wenn möglich, wie oft Sie aufgewacht sind.

Uhrzeit Anfang	Uhrzeit Ende	Schlafzustand	Notiz
			...
			...
			...
			...
			...
			...