# SCHLAFTAGEBUCH

VIACTIV Krankenkasse

| Datum | Uhrzeit | Schlafqualität | Bemerkungen |
|---|---|---|---|
| | 21 22 23 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 | ☺ 😐 ☹ | |
| *Beispiel* | | ☺ | *Gut eingeschlafen* |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |