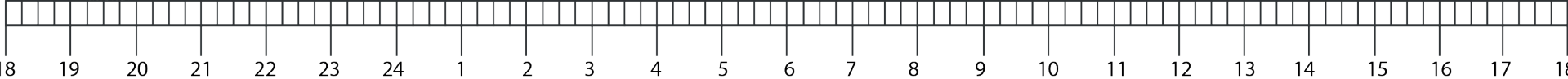
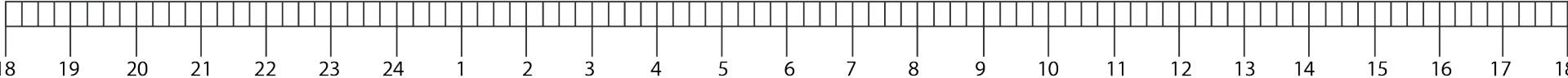
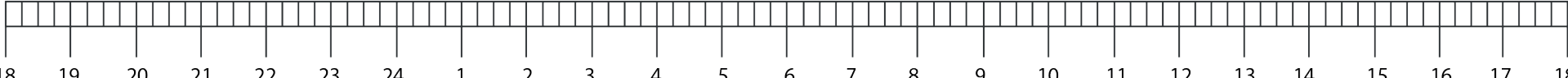
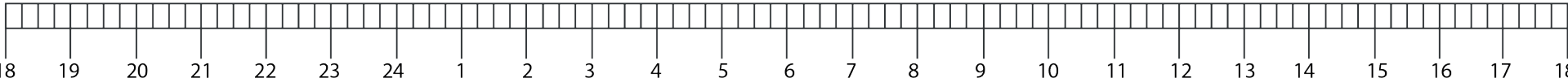

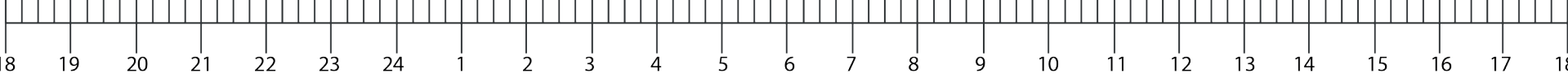
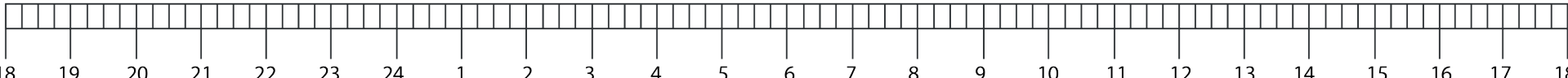


Naam: \_\_\_\_\_ ( m / v )

Leeftijd: \_\_\_\_\_

Welke dag begint u met invullen:  
ma /di /woe /do /vrij /za /zo

 = slapen     = in bed zonder slapen     = tijdstip waarop het licht uitgaat

Tijd naar bed: ____ . ____	Tijd uit bed: ____ . ____	Hoe lang in bed gelegen: _____	Hoe lang wakker gelegen in bed: _____
			
Tijd naar bed: ____ . ____	Tijd uit bed: ____ . ____	Hoe lang in bed gelegen: _____	Hoe lang wakker gelegen in bed: _____
			
Tijd naar bed: ____ . ____	Tijd uit bed: ____ . ____	Hoe lang in bed gelegen: _____	Hoe lang wakker gelegen in bed: _____
			
Tijd naar bed: ____ . ____	Tijd uit bed: ____ . ____	Hoe lang in bed gelegen: _____	Hoe lang wakker gelegen in bed: _____
			
Tijd naar bed: ____ . ____	Tijd uit bed: ____ . ____	Hoe lang in bed gelegen: _____	Hoe lang wakker gelegen in bed: _____
			
Tijd naar bed: ____ . ____	Tijd uit bed: ____ . ____	Hoe lang in bed gelegen: _____	Hoe lang wakker gelegen in bed: _____
			
Tijd naar bed: ____ . ____	Tijd uit bed: ____ . ____	Hoe lang in bed gelegen: _____	Hoe lang wakker gelegen in bed: _____
			

## Opmerkingen

DAG 1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 4 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 5 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 6 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAG 7 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_