

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
COMPLETAR PELA MANHÃ							
Ontem fui dormir as (horário)							
Na manhã de hoje acordei as (horário)							
No total, eu dormi por (horas)							
Eu acordei durante a noite (número de vezes)							
Minha energia e disposição ao acordar (0 a 10)							
COMPLETAR ANTES DE DORMIR							
Número de bebidas com cafeína hoje							
Horário da última bebida com cafeína hoje							
Exercício físico feito hoje (minutos)							
O que eu fiz hoje 1 hora antes de dormir							
Meu humor hoje durante o dia (0 a 10)							