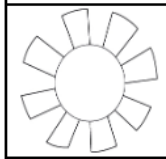
## Diario de sueño

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  **Completar en la mañana** | | | | | | | |
| Me acosté anoche a las (hora) | | | | | | | |
| Me levanté esta mañana a las (hora) | | | | | | | |
| Dormí un total de (horas) | | | | | | | |
| Me desperté durante la noche (# veces) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| **Completar en la noche** | | | | | | | |
| Número de bebidas con cafeína hoy | | | | | | | |
| Hora de la última bebida con cafeína | | | | | | | |
| Ejercicio completado hoy (minutos) | | | | | | | |
| Lo que hice en la hora antes de quedarme dormido | | | | | | | |
| ¿Estado de ánimo hoy? (0 = horrible, 10 = genial) | | | | | | | |
| | | | | | | | |