

每天早晨要填写的睡眠日记

使用睡眠日记记录您的睡眠是一个很好的监控睡眠进程的方法。这是一个专门的空间，供您记录您每晚的睡眠情况以及白天的感受。所有这些信息都会让您意识到是什么正在改善您的睡眠，又是什么干扰了您的睡眠。

一周	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
睡眠							
您的入睡情况（下面勾选）							
入睡容易							
需要一段时间							
入睡困难							
您在睡觉前一小时做了什么？							
您什么时间尝试入睡的？							
您夜里醒过多少次？							
您醒了多少分钟？							
是什么吵醒了您？（例如噪音、宠物、洗手间）							
您早上几点醒来的？							
您起床后感觉如何（下面勾选）：							
神清气爽							
有点神清气爽							
劳累/疲惫							
饮食、运动、药物和生活方式等情况							
您睡前1小时使用电子设备了吗？	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否
你锻炼了至少20分钟吗？	日/夜	日/夜	日/夜	日/夜	日/夜	日/夜	日/夜
您饮酒了吗？	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否
下午2点以后您喝咖啡了吗？	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否
是否服用任何药物和/或补充剂？	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否
您的心情怎么样？							
您睡午觉了吗？	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否	是/否
如果是，您睡了多久？							