



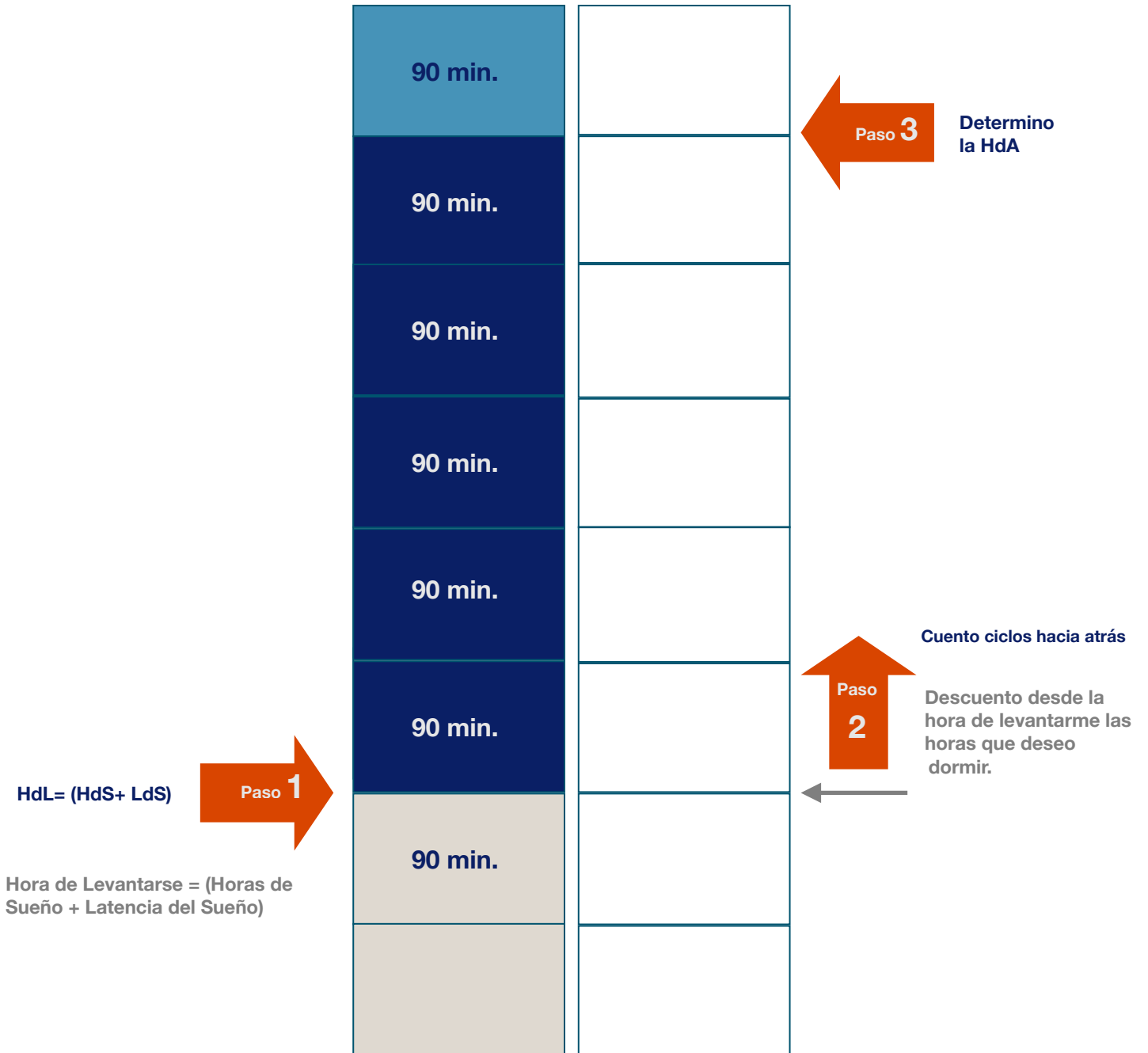
TU DIARIO DEL SUEÑO

**conociendo cómo duermes
conocerás cómo disfrutar
más de la vida**

JOAN ORTÍN MENESES



DIARIO DEL SUEÑO



PRIMER DÍA

Fecha:	HdA: "Hora de Acostarse"	LdS: "Latencia del Sueño"	HdL: "Hora de Levantarse"	HdS: "Horas de Sueño"	TTC: "Tiempo Total en Cama"	DDN: "Despertares Durante la Noche"	CS: "Calidad del Sueño"	Alcohol "Última hora de consumo"	Cena: "Hora de la cena"	Emociones/ Estrés:

SEGUNDO DÍA

Fecha:	HdA: "Hora de Acostarse"	LdS: "Latencia del Sueño"	HdL: "Hora de Levantarse"	HdS: "Horas de Sueño"	TTC: "Tiempo Total en Cama"	DDN: "Despertares Durante la Noche"	CS: "Calidad del Sueño"	Alcohol "Última hora de consumo"	Cena: "Hora de la cena"	Emociones/ Estrés:

TERCER DÍA

Fecha:	HdA: "Hora de Acostarse"	LdS: "Latencia del Sueño"	HdL: "Hora de Levantarse"	HdS: "Horas de Sueño"	TTC: "Tiempo Total en Cama"	DDN: "Despertares Durante la Noche"	CS: "Calidad del Sueño"	Alcohol "Última hora de consumo"	Cena: "Hora de la cena"	Emociones/ Estrés:

CUARTO DÍA

Fecha:	HdA:	LdS:	HdL:	HdS:	TTC:	DDN:	CS:	Alcohol	Cena:	Emo/ Estrés:

QUINTO DÍA

Fecha:	HdA:	LdS:	HdL:	HdS:	TTC:	DDN:	CS:	Alcohol	Cena:	Emo/ Estrés:

SEXTO DÍA

Fecha:	HdA:	LdS:	HdL:	HdS:	TTC:	DDN:	CS:	Alcohol	Cena:	Emo/ Estrés:

SEPTIMO DÍA

Fecha:	HdA:	LdS:	HdL:	HdS:	TTC:	DDN:	CS:	Alcohol	Cena:	Emo/ Estrés:

APRENDIZAJES