



| Puls- und Schlafdokumentation |          |             |                       |                       |
|-------------------------------|----------|-------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Woche                      | Ruhepuls | Schlafdauer | Schlafunterbrechungen | Schlafqualität (1-10) |
| Mo                            |          |             |                       |                       |
| Di                            |          |             |                       |                       |
| Mi                            |          |             |                       |                       |
| Do                            |          |             |                       |                       |
| Fr                            |          |             |                       |                       |
| Sa                            |          |             |                       |                       |
| So                            |          |             |                       |                       |
| Durchschnitt                  |          |             |                       |                       |