

DIARIO DEL SONNO di _____ dal _____ al _____								
Domande	Esempio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Ieri notte sono andato a dormire alle	Alle 00 O Alle 22							
Penso di essermi addormentato alle	Alle 3 O Alle 22							
Ho impiegato ad addormentarmi almeno...	Almeno 3 ore O Subito							
Senza contare la mattina, mi sono svegliato minimo ...	2 o 5 volte o nessuno							
Contando tutti i risvegli sono rimasto sveglio per ...	Almeno 2 ore							
Stamattina mi sono svegliato alle	7 o alle 4							
Mi sono svegliato prima del previsto?	No oppure Si							
Se, si quanto tempo prima?	Giusto O 3 ore prima							
Sono rimasto a letto fino alle...Poi mi sono alzato	Alle 4 O alle 7							
Stanotte ho dormito per	3 ore							
Come ho dormito stanotte?	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo	- Molto male - male - Bene - Molto bene - Benissimo
Stamattina, al risveglio, mi sono sentito riposato?	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato	- Niente - Poco - Abbastanza - Riposato - Molto riposato
Numero di bevande contenenti caffeina (caffè, tè, cola) a che ora le ho bevute, oggi	caffè H 7, caffè H 14 Tè H 17 1 bibita con taurina alle 23							
Numero di bevande alcoliche (birra, vino, liquore) e a che ora le ho bevute, oggi	H 17 66 cc birra 1 bicchiere vino a pasto							
Quanti sonnellini, da che ora a che ora, o quanto lunghi?	1 dopo pranzo dalle 15 alle 17,30							
Oggi, mi sono allenato?	si							
Se, si da che ora a che ora, o per quanto tempo?	H 6 corsa 30 min H 20 palestra							
Quanto mi sono sentito assonnato durante il giorno oggi?	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio	-Molto, non riesco a tenere aperti gli occhi -Un po' stanco -Abbastanza sveglio -Completamente sveglio
Assumi farmaci o integratori per dormire? Se si, quali? Dose?								