pensio

Rastreador de Sono

2 min

Registre hora de dormir, hora de acordar e qualidade do sono diariamente — acompanhe as horas dormidas e identifique o que melhora seu sono.

SEÇÃO 1

Data

SEÇÃO 2

Hora de Dormir

Fui para a cama:

Adormeci (aprox):

SEÇÃO 3

Despertar

Acordei:

Levantei:

SEÇÃO 4

Qualidade do Sono (1–5)

= Péssimo · 2 = Ruim · 3 = Regular · 4 = Bom · 5 = Excelente

Avaliação:

Horas dormidas:

SEÇÃO 5

O que afetou meu sono?

SEÇÃO 6

Notas

Gerado com Pensio
pensio.app