

Dein Schlafteracker



Ein erholsamer Schlaf ist essenziell für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Doch oft überschätzen wir, wie viel und wie gut wir tatsächlich schlafen. Mit diesem Schlafteracker kannst du deine Schlafgewohnheiten über einen Monat hinweg dokumentieren. Trage täglich die Anzahl der geschlafenen Stunden sowie deine subjektive Schlafqualität ein. So gewinnst du wertvolle Einblicke in dein Schlafverhalten und kannst Muster erkennen, die dir helfen, deine Schlafqualität zu verbessern.

Monat:

Wie viele Stunden hast du geschlafen?

1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h

Schlafqualität:

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31