

Hábitos del Sueño



PIXABAY

NOCHE	HORA AL DORMIR	DÍA	HORA AL DESPERTARSE	TOTAL HORAS DE SUEÑO	OBSERVACIONES (¿Te despertaste en mitad de la noche? ¿Insomnio?)
Domingo		Lunes			
Lunes		Martes			
Martes		Miércoles			
Miércoles		Jueves			
Jueves		Viernes			
Viernes		Sábado			
Sábado		Domingo			