Dias da semana	Hora que acordou	Tempo que demorou para dormir	Hora que se desper-tou pela manhã	Quantas vezes acordou durante a noite	Tempo que esteve acordado durante a noite	Tempo total de sono	Tempo de repouso	Consumiu bebidas alcolicas a noite
Segunda								
Terça								
Quarta								
Quinta								
Sexta								
Sabado								
Domingo								

Segunda								
Terça								
Quarta								
Quinta								
Sexta								
Sabado								
Domingo								