



TRACKING-BOGEN · WOCHE ____

Cockpit-Werte + Schlaf-Tracking + 10-3-2-1-Check.

„COCKPIT-WERTE + SCHLAF-TRACKING“

„Aufwachen vor dem Wecker: ____ von 7 Tagen“ _____

TAG	Ruhepuls	Schlafqualität	Einschlafzeit ____ Min.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

„10-3-2-1-CHECK“

- ◇ „Letztes Koffein vor ____ Uhr (Ziel: 10 h vor Schlaf)“
- ◇ „Letzte Mahlzeit vor ____ Uhr (Ziel: 3 h vor Schlaf)“
- ◇ „Letzte Arbeit vor ____ Uhr (Ziel: 2 h vor Schlaf)“
- ◇ „Letzter Bildschirm vor ____ Uhr (Ziel: 1 h vor Schlaf)“