

☀ РЕЖИМ СНА ☾

Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз
Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз
Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз
Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз
Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз
Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз
Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	Подъем _____ Отбой _____ Просыпался _____ раз	За месяц: Соблюдал режим _____ раз Нарушал режим _____ раз