

Dátum:

Dátum:

Dátum:

Dátum:

Dátum:

Dátum:

Dátum:

Ébredés utáni hangulat, kedv

REGGELI

Délelőtti közérzet

Köztes étkezés

(ha kellett)

EBÉD

Délutáni közérzet

Köztes étkezés

(ha kellett)

VACSORA

& Időpontja

Lefekvés ideje

Éjszakai felkelés
& pontos ideje

Kívánás & ideje

Észrevételek, benyomások

	Dátum:	Dátum:	Dátum:	Dátum:	Dátum:	Dátum:	Dátum:
Ébredés utáni hangulat, kedv							
REGGELI							
Délelőtti közérzet							
Köztes étkezés (ha kellett)							
EBÉD							
Délutáni közérzet							
Köztes étkezés (ha kellett)							
VACSORA & Időpontja							
Lefekvés ideje							
Éjszakai felkelés & pontos ideje							
Kívánás & ideje							
Észrevételek, benyomások							