

# Diário de horas e qualidade do sono

Mês: \_\_\_\_\_

Horas →	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Energia	Observações:		
01																										☆☆☆☆☆		
02																											☆☆☆☆☆	
03																											☆☆☆☆☆	
04																											☆☆☆☆☆	
05																											☆☆☆☆☆	
06																											☆☆☆☆☆	
07																											☆☆☆☆☆	
08																											☆☆☆☆☆	
09																											☆☆☆☆☆	
10																											☆☆☆☆☆	
11																											☆☆☆☆☆	
12																											☆☆☆☆☆	
13																											☆☆☆☆☆	
14																											☆☆☆☆☆	
15																											☆☆☆☆☆	
16																											☆☆☆☆☆	
17																											☆☆☆☆☆	
18																											☆☆☆☆☆	
19																											☆☆☆☆☆	
20																											☆☆☆☆☆	
21																											☆☆☆☆☆	
22																											☆☆☆☆☆	
23																											☆☆☆☆☆	
24																											☆☆☆☆☆	
25																											☆☆☆☆☆	
26																											☆☆☆☆☆	
27																											☆☆☆☆☆	
28																											☆☆☆☆☆	
29																											☆☆☆☆☆	
30																											☆☆☆☆☆	
31																											☆☆☆☆☆	

## Legendas:

Você pode usar cores ao preencher os quadrados para indicar diferentes estados físicos e mentais do dia, use a legenda abaixo para se organizar.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____