*Schlaftracker

monat: _____ jahr: _____

tage	stunden	notizen
1	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
2	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
4	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
5	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
6	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
7	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
8	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
9	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
11	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
12	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
13	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
14	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
15	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
16	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
17	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
18	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
19	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
20	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
21	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
22	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
23	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
24	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
25	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
26	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
27	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
28	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
29	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
30	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
31	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

© www.biohacking.space, 2025