DZIENNIK · SUPLEMENTY

Dziennik snu i napięcia: 14 dni

Prosta tabela do wypełniania wieczorem + codzienne podstawy i sygnały, kiedy iść do lekarza

Notuj codziennie wieczorem. Po 2 tygodniach zobaczysz, co pomaga, a co przeszkadza. Weź dziennik na wizytę u lekarza lub psychologa.

Dzień	Sen (h)	Jakość snu 1-5	Napięcie 1-5	Kawa / energetyki	Ruch (min)	Uwagi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Codzienne podstawy

- [ ] Stała pora snu i pobudki, także w weekend
- [ ] Kofeina do ok. 14:00
- [ ] Min. 30 minut ruchu dziennie, najlepiej na zewnątrz
- [ ] Posiłki z warzywami, kaszą, strączkami (magnez, witaminy B)
- [ ] Ekran wyłączony 1 h przed snem

Idź do lekarza, gdy

- [ ] objawy trwają dłużej niż 2-3 tygodnie
- [ ] utrudniają pracę lub relacje
- [ ] pojawia się kołatanie serca, duszność
- [ ] masz myśli rezygnacyjne: 112 lub 800 70 2222