

ΥΠΝΟΣ ΠΟΣΟ ΚΟΙΜΑΜΑΙ



Ο ΣΤΟΧΟΣ
ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ:
_____ ΩΡΕΣ ΤΗ ΜΕΡΑ

ΔΕΥ

ΤΡΙ

ΤΕΤ

ΠΕΜ

ΠΑΡ

ΣΑΒ

ΚΥΡ

Κοιμήθηκα στις:

Ξύπνησα στις:

Συνολικές ώρες
ύπνου:

Ποιότητα ύπνου:

Μέσος όρος ωρών ύπνου:

Ποιότητα ύπνου εβδομάδας:

**ΛΟΥΚΙΑ ΜΗΤΣΑΚΟΥ
WWW.LOUKINI.GR
LOUKINI PROJECT PODCAST**