



FEMORAMAG WELLNESS COLLECTION

7 Günlük Uyku Günlüğü

Alışkanlıklarınızı fark edin, uykunuzun dedektifi olun. Her gece ve her sabah birkaç dakikanızı ayırarak kendi uyku düzeninizi keşfedin.



Nasıl Kullanılır?

Bu günlük, uyku kaliteni etkileyen küçük ama önemli alışkanlıkları fark etmen için tasarlandı. Her gün için iki kısa not alacaksın: biri yatmadan önce, diğeri sabah uyandığında.

En az 7 gün boyunca düzenli doldurduğunda, kendi uyku düzenine dair daha net bir tablo görmeye başlayacaksın. Süre uzadıkça örüntüler daha da netleşir.

NOTLARINI ALIRKEN

- ✦ Yatağının baş ucunda tut, doldurmayı kolaylaştır
- ✦ Kısa ve net yaz, mükemmel cümleler kurmana gerek yok
- ✦ Her gün aynı saatlerde doldurmaya çalış
- ✦ Bu bir tedavi aracı değil, farkındalık aracıdır

YATMADAN ÖNCE

Bugün kaç mg kafein tükettim / son saat kaçtı?

Bugün egzersiz yaptım mı? (Tür / saat)

Son yemek & alkol saati

Şu anki stres seviyem (1-10)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SABAH UYANDIKTAN SONRA

Yatağa giriş / ışıkları kapatma saatim

Tahmini uykuya dalma süresi

Gece kaç kez uyandım?

Sabah dinçlik / enerji seviyem (1-5)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SERBEST NOT

YATMADAN ÖNCE

Bugün kaç mg kafein tükettim / son saat kaçtı?

Bugün egzersiz yaptım mı? (Tür / saat)

Son yemek & alkol saati

Şu anki stres seviyem (1-10)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SABAH UYANDIKTAN SONRA

Yatağa giriş / ışıkları kapatma saatim

Tahmini uykuya dalma süresi

Gece kaç kez uyandım?

Sabah dinçlik / enerji seviyem (1-5)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SERBEST NOT

YATMADAN ÖNCE

Bugün kaç mg kafein tükettim / son saat kaçtı?

Bugün egzersiz yaptım mı? (Tür / saat)

Son yemek & alkol saati

Şu anki stres seviyem (1-10)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SABAH UYANDIKTAN SONRA

Yatağa giriş / ışıkları kapatma saatim

Tahmini uykuya dalma süresi

Gece kaç kez uyandım?

Sabah dinçlik / enerji seviyem (1-5)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SERBEST NOT

YATMADAN ÖNCE

Bugün kaç mg kafein tükettim / son saat kaçtı?

Bugün egzersiz yaptım mı? (Tür / saat)

Son yemek & alkol saati

Şu anki stres seviyem (1-10)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SABAH UYANDIKTAN SONRA

Yatağa giriş / ışıkları kapatma saatim

Tahmini uykuya dalma süresi

Gece kaç kez uyandım?

Sabah dinçlik / enerji seviyem (1-5)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SERBEST NOT

YATMADAN ÖNCE

Bugün kaç mg kafein tükettim / son saat kaçtı?

Bugün egzersiz yaptım mı? (Tür / saat)

Son yemek & alkol saati

Şu anki stres seviyem (1-10)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SABAH UYANDIKTAN SONRA

Yatağa giriş / ışıkları kapatma saatim

Tahmini uykuya dalma süresi

Gece kaç kez uyandım?

Sabah dinçlik / enerji seviyem (1-5)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SERBEST NOT

YATMADAN ÖNCE

Bugün kaç mg kafein tükettim / son saat kaçtı?

Bugün egzersiz yaptım mı? (Tür / saat)

Son yemek & alkol saati

Şu anki stres seviyem (1-10)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SABAH UYANDIKTAN SONRA

Yatağa giriş / ışıkları kapatma saatim

Tahmini uykuya dalma süresi

Gece kaç kez uyandım?

Sabah dinçlik / enerji seviyem (1-5)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SERBEST NOT

YATMADAN ÖNCE

Bugün kaç mg kafein tükettim / son saat kaçtı?

Bugün egzersiz yaptım mı? (Tür / saat)

Son yemek & alkol saati

Şu anki stres seviyem (1-10)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SABAH UYANDIKTAN SONRA

Yatağa giriş / ışıkları kapatma saatim

Tahmini uykuya dalma süresi

Gece kaç kez uyandım?

Sabah dinçlik / enerji seviyem (1-5)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

SERBEST NOT

7 Gün Tamamlandı

Şimdi geriye dönüp bak: hangi geceler daha rahattı? Hangi alışkanlıklar tekrar ediyor?

Küçük gözlemler, zamanla büyük farkındalıklara dönüşür.

FEMORAMAG.COM