



LEGENDA:

= tijd uit bed (wakker)

= tijd dat je wakker bent in bed

= tijd dat je slaapt

● = moment waarop je het licht uitdoet

X = moment waarop je wakker gaat

C = cafeïne (koffie, thee, cola)

A = alcohol

N = nicotine

M = medicatie

S = sport

D = dutje overdag ☀

T = telefoon of PC