

BITÁCORA

Reto: “Que nada te quite el sueño”

Creación de hábito, mes de septiembre.

Nombre _____

FECHA	HORA DE DESCANSO	HORA EN QUE DESPIERTO	Horas de sueño
1 Sep	11:35	7:15	7.35 horas
2 Sep	1:45 am	7:50	5.35 horas
3 Sep	12:50	6:10	5.10 horas
4 Sep	11:15	6:10	7.45 horas
5 Sep			
6 Sep			