#PLANPLANTISDESCANSONATURAL

Plantis®

Los fines de semana pueden ser menos estrictos ya que son para desconectar.

Control y evaluación del sueño

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Tiempo de sueño (en horas)	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9	8/9
¿Cuánto tiempo tardaste en dormirte?	5'/10'	5'/10'	5'/10'	5'/10'	5'/10'	-	-
¿Te has despertado durante la noche?	No	No	No	No	No	No	No
¿Cómo has dormido?	Profundamente	Plácidamente	Profundamente	Plácidamente	Profundamente	Plácidamente	Profundamente
¿Has roncado?	No	No	No	No	No	No	No
¿Cómo ha sido la calidad de tu sueño?	Bien, me siento descansada	Bien, me siento descansada	Bien, me siento descansada	Bien, me siento descansada	Bien, me siento descansada	Bien, me siento descansada	Bien, me siento descansada
¿Te has levantado con dolores?	No	No	No	No	No	No	No
Observaciones	-	-	-	-	-	-	-

Resumen semanal

¿Has dormido mejor que la semana anterior?

X	No

¿Has dormido más horas que la semana anterior? (o igual)

X	No

¿Has hecho algún cambio de hábito durante la semana?

X	No

¿Has tomado algún suplemento alimenticio adicional (valeriana, infusión…)?

X	No

¿Has monitorizado el sueño y has visto una evolución favorable?

X	No

Observaciones generales

De la calidad del sueño

Ejemplo: duermo mejor que antes pero no de manera constante.

Ejemplo: cuando tomo la valeriana duermo mucho mejor que cuando no tomo nada.

De las pautas y herramientas

- Conclusiones de la monitorización.
- Pautas que mejor han funcionado.
- Suplementos que mejor me ayudan a dormir.

De la evolución del #PlanPlantisDescansoNatural

Ejemplo: desde que empecé con el Plan Plantis Descanso Natural he podido dormir mejor. He adoptado una serie de pautas que me permiten conciliar el sueño de manera más placentera y apenas me despierto por la noche. Los suplementos y oligoelementos me ayudan a descansar y levantarme con energía al día siguiente.