私の1日の記録

			睡眠時間				(1), (2)	
/	働いた時間	今日のUNKO	9 夜11時 12	寝付き	散歩など運動	夜 8 時以 後の刺激	いいこと強く思い出す	嫌なこと ここにしまう
曜日 天気 晴れ 曇り 雨	時から 時まで 時間	有り 無し (バナナ1本以上)	8 2 時 3 3 4 4	30分以内 1時間以内 悪い	30分以上 無し 歩いた	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム		
/	働いた時間 時まで	今日のUNKO	睡眠時間 10 夜11時 12 9	寝付き	散歩など運動	夜8時以後の刺激	いいこと強く思い出す	嫌なことここにしまう
曜日 天気 晴れ 曇り 雨	時間	有り 無し (バナナ1本以上)	7 朝5時 3	30分以内 1時間以内 悪い	30分以上 無し 歩いた	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム		
/	働いた時間	今日のUNKO	睡眠時間 夜 1 時 1 2 9 4 1	寝付き	散歩など運動	夜 8 時以 後の刺激	いいこと強く思い出す	嫌なこと ここにしまう
曜日 天気 晴れ 曇り 雨	時から 時まで 時間	有り 無し (バナナ↑本以上)	2 時 3 時 4	30分以内 1時間以内 悪い	30分以上 無し 歩いた	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム		
/	働いた時間	今日のUNKO	睡眠時間 10 夜 (1時 12	寝付き	散歩など運動	夜 8 時以 後の刺激	いいこと強く思い出す	嫌なこと ここにしまう
曜日 天気 晴れ 曇り 雨	時から 時まで 時間	有り 無し (パナナ1本以上)	8 2 日寺 2 日寺 3	30分以内 1時間以内 悪い	30分以上 無し 歩いた	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム		
/	働いた時間	今日のUNKO	睡眠時間 夜川時 12	寝付き	散歩など運動	夜8時以 後の刺激	いいこと強く思い出す	嫌なこと ここにしまう
曜日 天気 晴れ 曇り 雨	時から 時まで 時間	有り 無し (パナナ1本以上)	8 2 日寺 3 3 3	30分以内 1時間以内 悪い	30分以上 無し 歩いた	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム	The state of the s	
/	働いた時間	今日のUNKO	睡眠時間 夜川時12	寝付き	散歩など運動	夜 8 時以 後の刺激	いいこと強く思い出す	嫌なこと ここにしまう
曜日 天気 晴れ 曇り 雨	時から 時まで 時間	有り 無し (パナナ1本以上)	2 B - 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	30分以内 1時間以内 悪い	30分以上 無し 歩いた	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム	2000	
/	働いた時間	今日のUNKO	睡眠時間	寝付き	散歩など運動	夜8時以 後の刺激	いいこと強く思い出す	嫌なこと ここにしまう
曜日 天気 晴れ 曇り 雨	時から 時まで 時間	有り 無し (バナナ1本以上)	2 時 7 朝 5 時 4	30分以内 1時間以内 悪い	30分以上 無し 歩いた	コーヒー 紅茶 杯アルコール ミリグラム		