

Abbe date	Medel sovtid:	06.56.44		1-5? 1-10?	duration	Annat	Emil Datum	Medel sovtid:	07.34.32		Sömnkvalité	Längd	Annat	
	Antal mättnätter	byAlarm	wakeUpTime					bedTime	sleepQuality	Antal mättnätter				Vaknade av väckarklocka
24-09-2020					00.00.00		24-09-2020					0.00.00		
25-09-2020	Nej		05.30.00	22.30.00	4	07.00.00	Sensorn mätte antagligen inte	25-09-2020				0.00.00		
26-09-2020						00.00.00		26-09-2020				0.00.00		
27-09-2020						00.00.00		27-09-2020				0.00.00		
28-09-2020	Nej		05.50.00	22.30.00	3	07.20.00	Jag vaknade antagligen av ljus eller	28-09-2020				0.00.00		
29-09-2020	Nej		05.50	22.00.00	4	07.50.00	somnade om och vaknade igen 07	29-09-2020	Nej	06.45.00	00.00.00	4	6.45.00	Vaknade 6.45 men somande om till 8.00
30-09-2020	Nej		05.55.00	23.15.00	4	06.40.00	Vaknade och var uppe lite runt halv	30-09-2020					0.00.00	
01-10-2020	Nej		06.15.00	00.30.00	4	05.45.00	somnade om till 9.14	01-10-2020					0.00.00	
02-10-2020						00.00.00		02-10-2020	Nej	07.30.00	22.30.00		9.00.00	
03-10-2020						00.00.00		03-10-2020	nej	09.55.00	02.33.00		7.22.00	
04-10-2020						00.00.00		04-10-2020					0.00.00	
05-10-2020	Nej		05.10.00	22.40.00	4	06.30.00	Sensorn var antagligen inte igång	05-10-2020					0.00.00	
06-10-2020	Nej		06.10	23.00.00	4	07.10.00	Vaknade sen 8.47, sensorn var inte	06-10-2020	Nej	08.50.00	00.00.00		8.50.00	Somnade sedan om och sov till 9.30 då jag vaknade av alarm
07-10-2020	Nej		07.05.00	23.20.00	5	07.45.00	Blev väckt 23.45 somnade sen 23.	07-10-2020	Nej	08.38.00	00.13.00		8.25.00	somnade sedan om till 9.30 så jag vaknade av larm
08-10-2020						00.00.00		08-10-2020					0.00.00	
09-10-2020						00.00.00		09-10-2020					0.00.00	
10-10-2020						00.00.00		10-10-2020					0.00.00	
11-10-2020						00.00.00		11-10-2020	Nej	07.55.00	00.30.00		7.25.00	
12-10-2020	Nej		05.45	23.00.00		06.45.00	Vaknade sen av alarm 9.00	12-10-2020	Nej	07.45.00	23.45.00		8.00.00	
13-10-2020	Nej		08.03.00	23.35.00		08.28.00		13-10-2020	Nej	08.00.00	23.45.00		8.15.00	
14-10-2020	Nej		07.59.00	23.40.00		08.19.00		14-10-2020	Nej	06.47.00	00.45.00		6.02.00	vaknade sedan 9.00 av larm
15-10-2020	Nej		08.18.00	00.00.00		08.18.00		15-10-2020					0.00.00	
16-10-2020	Nej		03.09.00	22.30.00		04.39.00	sedan 06.44	16-10-2020					0.00.00	
17-10-2020	Nej		07.59.00	00.25.00		07.34.00		17-10-2020	Nej	09.35.00	03.30.00		6.05.00	
18-10-2020						00.00.00		18-10-2020	Nej	09.33.00	02.35.00		6.58.00	somnade om till 10.52
19-10-2020	Nej		06.50.00	22.40.00		08.10.00	sen av väckarklocka 7.45, låg kvar	19-10-2020					0.00.00	
20-10-2020	Nej		07.40.00	00.20.00	vaknade sen 9.20	07.20.00		20-10-2020					0.00.00	
21-10-2020	Ja		07.00.00	22.45.00		08.15.00		21-10-2020					0.00.00	
22-10-2020						00.00.00		22-10-2020					0.00.00	
23-10-2020						00.00.00		23-10-2020					0.00.00	
24-10-2020	Nej		08.49	02.45.00	Rocket league är	06.04.00		24-10-2020					0.00.00	
25-10-2020	Nej		08.05.00	01.29.00	Det blev vintertid	06.36.00		25-10-2020	Nej	09.40.00	03.30.00		6.10.00	
26-10-2020						00.00.00		26-10-2020	Nej	10.05.00	01.05.00		9.00.00	vaknande 8 av karm men somnade om direkt
27-10-2020						00.00.00		27-10-2020	Nej	00.15.00	08.15.00		8.00.00	
28-10-2020	Nej		09.10.00	01.05.00	Sensorn var inte	08.05.00		28-10-2020					0.00.00	
29-10-2020	Nej		09.41.00	01.40.00		08.01.00		29-10-2020					0.00.00	
30-10-2020	Nej		08.30.00	01.30.00	Vaknade sen typ	07.00.00		30-10-2020					0.00.00	
31-10-2020	Nej		09.35.00	00.42.00		08.53.00		31-10-2020					0.00.00	
01-11-2020	Nej		11.04.00	01.15.00		09.49.00		01-11-2020					0.00.00	
02-11-2020	Nej		08.08.00	23.24.00		08.44.00		02-11-2020	Nej	07.00.00	00.05.00		6.55.00	tog ganska lång tod att somna, somnade övrm om till 8.00 och vaknadr av larm
03-11-2020						00.00.00		Nej		08.35.00	00.30.00		8.05.00	
04-11-2020						00.00.00							0.00.00	
05-11-2020	Ja		23.10			23.10.00							0.00.00	
06-11-2020						00.00.00							0.00.00	
07-11-2020	Ja		01.51			01.51.00							0.00.00	
08-11-2020						00.00.00							0.00.00	
09-11-2020	Ja		07.00	23.00		08.00.00							0.00.00	
10-11-2020	Nej		06.09	23.35	Vaknade sen 8.0	06.34.00		Nej		07.30.00	00.00.00		7.30.00	vaknande igen 9.0
11-11-2020	Nej		06.30	23.55	Väcktes 8.40	06.35.00							0.00.00	
12-11-2020	Nej		06.23	00.20	Väcktes 8.45	06.03.00							0.00.00	
13-11-2020	Ja		07.40	23.00		08.40.00							0.00.00	
14-11-2020						00.00.00		Nej		08.50	01.30.00		-7.20.00	
15-11-2020						00.00.00		Nej		10.05.00	02.15.00		-7.50.00	
16-11-2020	Nej		05.35	23.00	sen 8.35	06.35.00							0.00.00	
17-11-2020	Nej		07.10	00.10		07.00.00							0.00.00	
18-11-2020	Nej		06.44	23.35		07.09.00							0.00.00	
19-11-2020	Nej		05.55	23.55		06.00.00							0.00.00	
20-11-2020	Nej		09.21	23.40	lite osäker på sov	09.41.00							0.00.00	
21-11-2020	Nej		09.20	03.05		06.15.00		Nej		10.00.00	02.00.00		-8.00.00	
22-11-2020			10.07	02.14	sensorn dog	07.53.00							0.00.00	
23-11-2020	Nej		06.30	00.40		05.50.00								
24-11-2020	Nej		08.24	23.15	Osäker på sovtid	09.09.00								
25-11-2020	Ja		09.30	00.10		09.20.00								
26-11-2020	Nej		07.47	23.50		07.57.00								

[illegible]