

TABELA DO OBLICZANIA WYDAJNOŚCI SNU

<i>Tydzień od do</i>	Dzień 1.	Dzień 2.	Dzień 3.	Dzień 4.	Dzień 5.	Dzień 6.	Dzień 7.	Średnia wartość (suma podzielona przez 7) w godzinach
<p style="text-align: center;">CZAS W ŁÓŻKU</p> <p><i>Czas od momentu położenia się do łóżka do wstania rano po raz ostatni</i></p> <p><i>Dziennik snu: pytanie 1. i pytanie 7.</i></p>								
<p style="text-align: center;">CZAS DO ZAŚNIĘCIA</p> <p><i>Zsumuj czas leżenia w łóżku przed położeniem się spać i czas zasypiania</i></p> <p><i>Dziennik snu: pytanie 2. + pytanie 3.</i></p>								
<p style="text-align: center;">CZAS PRZEBUDZEŃ</p> <p><i>Zsumuj czas nocnych przebudzeń i czas porannego leżenia bez snu</i></p> <p><i>Dziennik snu: pytanie 5. + pytanie 6.</i></p>								
<p>ŚREDNI CZAS SNU</p> <p>=</p> <p>ŚREDNI CZAS W ŁÓŻKU <i>minus</i> ŚREDNI CZAS DO ZAŚNIĘCIA <i>minus</i> ŚREDNI CZAS PRZEBUDZEŃ</p>								
<p>WYDAJNOŚĆ SNU</p> <p>=</p> <p>(ŚREDNI CZAS SNU <i>podzielony przez</i> ŚREDNI CZAS W ŁÓŻKU) <i>i pomnożony przez</i> 100%</p>								

