
UNIRESEPTI

asiakkaan nimi

Noudata seuraavia hoito-ohjeita nukkuaksesi hyvin ja voidaksesi paremmin. Huomaa, että vain reseptin säännöllisestä noudattamisesta on apua.

Laita alla olevaan seurantataulukkoon rasti aina kun olet noudattanut molempia ohjeita samana päivänä. Mikäli et jonain päivänä kykene noudattamaan reseptiä, älä lannistu, vaan jatka hoito-ohjelmaa seuraavana aamuna.

aika ja paikka

unireseptin kirjoittaja(t)