

# Skattning av din sömn

Insomningstid: min

Innan utprovning av tyngdtäcke

Efter 1 månad med tyngdtäcke

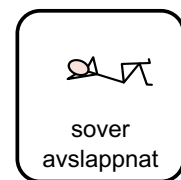
Efter 6 månader med tyngdtäcke



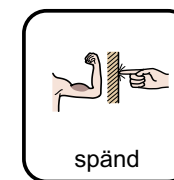
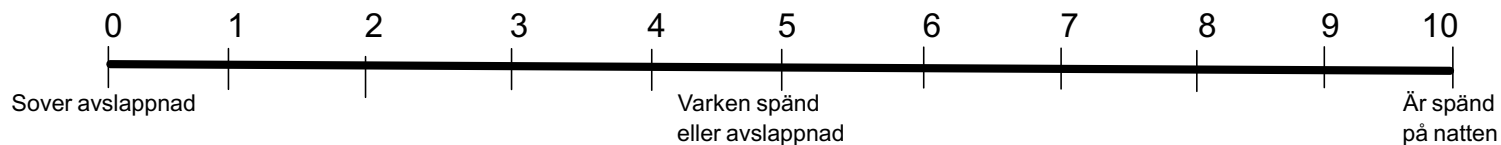
sover hela natten



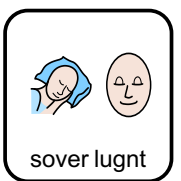
vaknar ofta



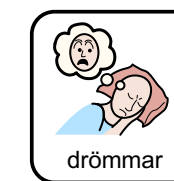
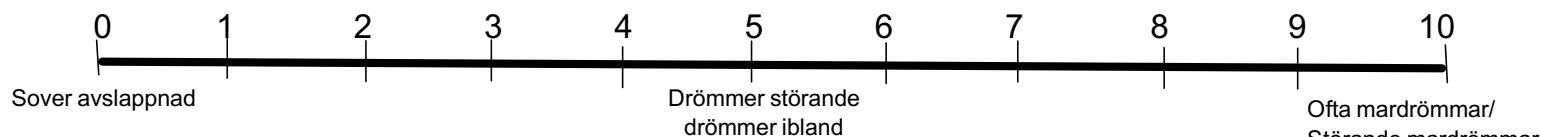
sover avslappnat



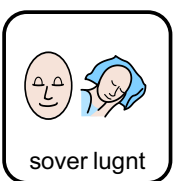
spänd



sover lugnt



drömmar



sover lugnt



motoriskt orolig



Vaknar utvilad



vaknar trött

# Skattning av hur du känner dig på dagen

Innan utprovning av tyngdtäcke

Efter 1 månad med tyngdtäcke

Efter 6 månader med tyngdtäcke

