Snuggle

Bilan du sommeil

Lina

18 oct. 2026 – 16 nov. 2026

Généré le 17 nov. 2026



Vue d'ensemble

320 h 13	59 h 54	380 h 07	6 h 55
Sommeil nocturne	Siestes	Sommeil total	Plus longue période

Jours

18 oct. 2026 — 10 h 56 nuit · 1 h 41 siestes



19 oct. 2026 — 10 h 38 nuit · 2 h 08 siestes



20 oct. 2026 — 9 h 57 nuit · 1 h 59 siestes



21 oct. 2026 — 10 h 49 nuit · 1 h 45 siestes



22 oct. 2026 — 11 h 13 nuit · 1 h 58 siestes



23 oct. 2026 — 10 h 57 nuit · 1 h 44 siestes



24 oct. 2026 — 9 h 58 nuit · 2 h 05 siestes



25 oct. 2026 — 10 h 48 nuit · 1 h 45 siestes



26 oct. 2026 — 11 h 06 nuit · 1 h 38 siestes



27 oct. 2026 — 10 h 24 nuit · 2 h 11 siestes



28 oct. 2026 — 10 h 42 nuit · 2 h 28 siestes



29 oct. 2026 — 10 h 53 nuit · 2 h 34 siestes



30 oct. 2026 — 10 h 51 nuit · 2 h 15 siestes



31 oct. 2026 — 10 h 34 nuit · 1 h 31 siestes



1 nov. 2026 — 10 h 10 nuit · 1 h 24 siestes



2 nov. 2026 — 11 h 04 nuit · 2 h 06 siestes



3 nov. 2026 — 10 h 49 nuit · 2 h 35 siestes



4 nov. 2026 — 9 h 58 nuit · 2 h 04 siestes



5 nov. 2026 — 10 h 59 nuit · 1 h 46 siestes



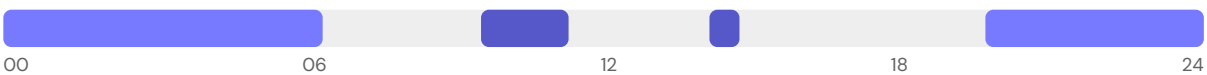
6 nov. 2026 — 10 h 55 nuit · 2 h 13 siestes



7 nov. 2026 — 9 h 56 nuit · 2 h 33 siestes



8 nov. 2026 — 10 h 45 nuit · 2 h 21 siestes



9 nov. 2026 — 10 h 47 nuit · 2 h 10 siestes



10 nov. 2026 — 10 h 38 nuit · 2 h 25 siestes



11 nov. 2026 — 10 h 41 nuit · 1 h 47 siestes



12 nov. 2026 — 10 h 46 nuit · 1 h 40 siestes



13 nov. 2026 — 11 h 05 nuit · 1 h 57 siestes



14 nov. 2026 — 11 h 20 nuit · 1 h 51 siestes



15 nov. 2026 — 9 h 50 nuit · 1 h 51 siestes



16 nov. 2026 — 10 h 44 nuit · 1 h 29 siestes



Moyennes de la période

20:50	11:22	2.0	6 h 55
Heure du coucher	Heure du réveil	Siestes par jour	Plus longue nuit

0.0
Réveils nocturnes

14 derniers sommeils

Date	Horaire	Durée	Détails
16 nov. 2026	19:27–06:19	10 h 52	—
16 nov. 2026	13:55–14:25	30 min	—
16 nov. 2026	09:56–10:55	59 min	—
15 nov. 2026	23:26–06:11	6 h 45	—
15 nov. 2026	19:48–22:54	3 h 06	—
15 nov. 2026	13:14–14:02	48 min	—
15 nov. 2026	09:27–10:30	1 h 03	—
14 nov. 2026	19:35–06:10	10 h 35	—
14 nov. 2026	13:44–14:27	43 min	—
14 nov. 2026	09:31–10:39	1 h 08	—
13 nov. 2026	19:40–06:55	11 h 15	—
13 nov. 2026	14:05–14:50	45 min	—
13 nov. 2026	09:59–11:11	1 h 12	—
12 nov. 2026	19:35–06:45	11 h 10	—

Prochaine fenêtre de sommeil

16:35–17:17. Estimation, pas un avis médical.