

Дневник за кръвна захар

Дневник с насоки за 30 дни

Таблица / Дневник

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Тествайте кръвната захар в постоянни часове: на гладно, преди хранене, 1-2 часа след хранене и преди лягане
 - Записвайте нивото на глюкоза, периода на измерване, дозата инсулин и какво сте яли
 - Отбелязвайте приетите лекарства, упражненията, заболяванията или необичаен стрес
 - Търсете модели -- сравнявайте показанията по едно и също време в различни дни
 - Споделяйте дневника си с ендокринолога или екипа за диабетни грижи на всеки преглед



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

[illegible]

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР

ДНЕВНИК ЗА КРЪВНА ЗАХАР