

---



# Deník hladiny cukru v krvi

---



Řízený deník na 30 dní



Tabulka / Záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Testujte hladinu cukru v krvi v pravidelných časech: nalačno, před jídly, 1–2 hodiny po jídle a před spaním
  - Zaznamenejte hladinu glukózy, období měření, dávku inzulínu a co jste jedli
  - Poznamenejte si jakékoliv užité léky, cvičení, nemoc nebo neobvyklý stres
  - Hledejte vzorce — porovnávejte naměřené hodnoty ve stejnou dobu v různých dnech
  - Sdílejte svůj deník s endokrinologem nebo týmem diabetické péče při každé návštěvě



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat



























































