Blood Sugar Journal

Un Diario Guiado de 30 Días

Tabla / Registro

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario\! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

1. Dedica unos minutos cada día a escribir
2. Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
3. Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
4. Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- Test blood sugar at consistent times: fasting, before meals, 1–2 hours after meals, and at bedtime
- Record glucose level, timing period, insulin dose, and what you ate
- Note any medications taken, exercise, illness, or unusual stress
- Look for patterns — compare readings at the same time across different days
- Share your journal with your endocrinologist or diabetes care team at every visit

Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS

TABLA / REGISTRO

BLOOD SUGAR JOURNAL

FECHA	HORA	PERÍODO	AZÚCAR EN SANGRE	INSULINA	MEDICACIÓN	CARBOHIDRATOS (G)	COMIDA	NOTAS