


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 Dedicar 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

