

Journal ng Asukal sa Dugo

— ● —
Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Talahanayan / Talaan

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Mag-test ng asukal sa dugo sa mga pare-parehong oras: bago kumain sa umaga, bago kumain, 1-2 oras pagkatapos kumain, at bago matulog
 - Itala ang antas ng glucose, panahon ng pagsukat, dosis ng insulin, at kung ano ang kinain mo
 - Itala ang anumang mga gamot na ininom, ehersisyo, sakit, o hindi pangkaraniwang stress
 - Maghanap ng mga pattern -- ihambing ang mga reading sa parehong oras sa iba't ibang araw
 - Ibahagi ang iyong journal sa iyong endocrinologist o diabetes care team sa bawat pagbisita



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

[illegible]

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

[illegible]

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO

JOURNAL NG ASUKAL SA DUGO