


Journal de glycémie



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- 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



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

