

---



# Vercukor naplo

---



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

Készült a Loomjournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Merje a vércukrot következetes időpontokban: ehgyomorra, etkezés előtt, etkezés után 1-2 orával és lefekvéskor
  - Rogzitse a glukozszintet, az idozitesi idoszakot, az inzulinadagot es amit evett
  - Jegyezze fel a szedett gyógyszereket, testmozgást, betegsget vagy szokatlan stresszt
  - Keressen mintákat — hasonlitsa össze az azonos napszaki meresekeket különböző napokon
  - Ossa meg naplojat az endokrinologussal vagy a diabetesz-gondozasi csapattal minden latogatas alkalmaval





























































