


Blood Sugar Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Tabella / Registro

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

