

---



# Дневник сахара в крови

---



Дневник на 30 дней





Таблица / Журнал



Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

- 
- Измеряйте сахар в одно время: натощак, перед едой, через 1-2 часа после еды и перед сном
  - Записывайте уровень глюкозы, время измерения, дозу инсулина и что вы ели
  - Отмечайте принятые лекарства, физическую нагрузку, болезнь или необычный стресс
  - Ищите паттерны — сравнивайте показания в одно и то же время в разные дни
  - Делитесь дневником с эндокринологом на каждом визите



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику



























































