


Denník krvneho cukru



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Testujte krvný cukor v konzistentných časoch: nalačno, pred jedlami, 1-2 hodiny po jedlách a pred spaním
 - Zaznamenavajte hladinu glukózy, časové obdobie, dávku inzulínu a čo ste jedli
 - Poznajte si akekoľvek uzívané lieky, cvičenie, chorobu alebo neobvyklý stres
 - Hľadajte vzorce - porovnajte namerania v rovnakom čase počas rôznych dní
 - Zdieľajte svoj denník so svojim endokrinológom alebo diabetologickým tímom pri každej navšteve



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

