

Dnevnik krvnega sladkorja

Vodeni dnevnik za 30 dni

Tabela / Dnevnik

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Testirajte krvni sladkor ob doslednih časih: na tešče, pred obroki, 1-2 uri po obrokih in pred spanjem
 - Zabeležite raven glukoze, časovno obdobje, odmerek insulina in kaj ste jedli
 - Zabeležite vsa zaužita zdravila, vadbo, bolezen ali neobičajen stres
 - Iščite vzorce - primerjajte odčitke ob istem času v različnih dneh
 - Delite dnevnik z endokrinologom ali ekipo za oskrbo diabetesa na vsakem obisku



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA — 6 —

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA — 12 —

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA – 13 –

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA — 16 —

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA — 20 —

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA — 25 —

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA — 28 —

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA — 29 —

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA – 31 –

DNEVNIK KRVNEGA SLADKORJA