




Журнал цукру крові



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Вимірюйте цукор крові у встановлений час: натще, перед їжею, через 1-2 години після їжі та перед сном
 - Записуйте рівень глюкози, час вимірювання, дозу інсуліну та що ви їли
 - Занотуйте прийняті ліки, фізичні вправи, хвороби або незвичний стрес
 - Шукайте закономірності -- порівнюйте показники в один і той самий час у різні дні
 - Показуйте свій журнал ендокринологу або команді з лікування діабету на кожному візиті



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

