



کتابچه خوراک- و شکر خون برای سه روز

نام

شماره شناسایی

اربخ	شکر خونی پیشینه	صبحانه	شکر خونی بعدی	هر یک خوراک سرپایی / ورزش	شکر خونی پیشینه	چاشت	شکر خونی بعدی	هر یک خوراک سرپایی / ورزش	شکر خونی پیشینه	شکر خونی بعدی	شام / طعام شام	شکر خونی بعدی	هر میان وعده شام / ورزش	شکر خون در زمان خواب
	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت
	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت
	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت	وقت

شما همیشه می توانید مانیتور شکر خون خود را برای ورزش و قبل / بعد از زمان غذا تنظیم کنید.
شکر خون خود را قبل و 1.5 ساعت بعد، بعد از غذا و زمانی که در شب به خواب می روید اندازه گیری کنید، سپس نتایج را روی میز بنویسید.
یک یاد داشت بگیرید چیزیکه می خورید و چطور تمرین میکنید سه روز مسلسل پیش از آمدن به داکتر / پرستار دیابتی / متخصص تغذیه.

www.areo.nu

