Дневник гликемического профиля · Евгений Сурнин

День 1 из 5

Дата _____

Замер	Время	Сахар, ммоль/л	Еда и движение	Лекарства и дозы	Самочувствие
После подъёма, натощак					
Через 2 часа после завтрака					
До упражнений					
После упражнений					
До обеда					
Через 2 часа после обеда					
До ужина					
Через 2 часа после ужина					
До прогулки					
После прогулки					
Перед сном					
Ночью, около 3:00					

Что было необычным сегодня:

Измеряйте чистыми сухими руками и всегда одним и тем же глюкометром. «Через 2 часа» считают от начала еды.

День 2 из 5

Дата _____

Замер	Время	Сахар, ммоль/л	Еда и движение	Лекарства и дозы	Самочувствие
После подъёма, натощак					
Через 2 часа после завтрака					
До упражнений					
После упражнений					
До обеда					
Через 2 часа после обеда					
До ужина					
Через 2 часа после ужина					
До прогулки					
После прогулки					
Перед сном					
Ночью, около 3:00					

Что было необычным сегодня:

Измеряйте чистыми сухими руками и всегда одним и тем же глюкометром. «Через 2 часа» считают от начала еды.

День 3 из 5

Дата _____

Замер	Время	Сахар, ммоль/л	Еда и движение	Лекарства и дозы	Самочувствие
После подъёма, натощак					
Через 2 часа после завтрака					
До упражнений					
После упражнений					
До обеда					
Через 2 часа после обеда					
До ужина					
Через 2 часа после ужина					
До прогулки					
После прогулки					
Перед сном					
Ночью, около 3:00					

Что было необычным сегодня:

Измеряйте чистыми сухими руками и всегда одним и тем же глюкометром. «Через 2 часа» считают от начала еды.

День 4 из 5

Дата _____

Замер	Время	Сахар, ммоль/л	Еда и движение	Лекарства и дозы	Самочувствие
После подъёма, натощак					
Через 2 часа после завтрака					
До упражнений					
После упражнений					
До обеда					
Через 2 часа после обеда					
До ужина					
Через 2 часа после ужина					
До прогулки					
После прогулки					
Перед сном					
Ночью, около 3:00					

Что было необычным сегодня:

Измеряйте чистыми сухими руками и всегда одним и тем же глюкометром. «Через 2 часа» считают от начала еды.

День 5 из 5

Дата _____

Замер	Время	Сахар, ммоль/л	Еда и движение	Лекарства и дозы	Самочувствие
После подъёма, натощак					
Через 2 часа после завтрака					
До упражнений					
После упражнений					
До обеда					
Через 2 часа после обеда					
До ужина					
Через 2 часа после ужина					
До прогулки					
После прогулки					
Перед сном					
Ночью, около 3:00					

Что было необычным сегодня:

Измеряйте чистыми сухими руками и всегда одним и тем же глюкометром. «Через 2 часа» считают от начала еды.