Щоденник глікемічного профілю · Євген Сурнін

День 1 із 5

Дата _____

Замір	Час	Цукор, ммоль/л	Їжа і рух	Ліки та дози	Самопочуття
Після підйому, натще					
Через 2 години після сніданку					
До вправ					
Після вправ					
До обіду					
Через 2 години після обіду					
До вечері					
Через 2 години після вечері					
До прогулянки					
Після прогулянки					
Перед сном					
Уночі, близько 3:00					

Що було незвичним сьогодні:

Вимірюйте чистими сухими руками і завжди тим самим глюкометром. «Через 2 години» рахують від початку їжі.

День 2 із 5

Дата _____

Замір	Час	Цукор, ммоль/л	Їжа і рух	Ліки та дози	Самопочуття
Після підйому, натще					
Через 2 години після сніданку					
До вправ					
Після вправ					
До обіду					
Через 2 години після обіду					
До вечері					
Через 2 години після вечері					
До прогулянки					
Після прогулянки					
Перед сном					
Уночі, близько 3:00					

Що було незвичним сьогодні:

Вимірюйте чистими сухими руками і завжди тим самим глюкометром. «Через 2 години» рахують від початку їжі.

День 3 із 5

Дата _____

Замір	Час	Цукор, ммоль/л	Їжа і рух	Ліки та дози	Самопочуття
Після підйому, натще					
Через 2 години після сніданку					
До вправ					
Після вправ					
До обіду					
Через 2 години після обіду					
До вечері					
Через 2 години після вечері					
До прогулянки					
Після прогулянки					
Перед сном					
Уночі, близько 3:00					

Що було незвичним сьогодні:

Вимірюйте чистими сухими руками і завжди тим самим глюкометром. «Через 2 години» рахують від початку їжі.

День 4 із 5

Дата _____

Замір	Час	Цукор, ммоль/л	Їжа і рух	Ліки та дози	Самопочуття
Після підйому, натще					
Через 2 години після сніданку					
До вправ					
Після вправ					
До обіду					
Через 2 години після обіду					
До вечері					
Через 2 години після вечері					
До прогулянки					
Після прогулянки					
Перед сном					
Уночі, близько 3:00					

Що було незвичним сьогодні:

Вимірюйте чистими сухими руками і завжди тим самим глюкометром. «Через 2 години» рахують від початку їжі.

Щоденник глікемічного профілю · Євген Сурнін

День 5 із 5

Дата _____

Замір	Час	Цукор, ммоль/л	Їжа і рух	Ліки та дози	Самопочуття
Після підйому, натще					
Через 2 години після сніданку					
До вправ					
Після вправ					
До обіду					
Через 2 години після обіду					
До вечері					
Через 2 години після вечері					
До прогулянки					
Після прогулянки					
Перед сном					
Уночі, близько 3:00					

Що було незвичним сьогодні:

Вимірюйте чистими сухими руками і завжди тим самим глюкометром. «Через 2 години» рахують від початку їжі.