

REGISTRO DE GLUCEMIAS

OBSERVACIONES

Si tienes algún evento estresante, refléjalo. Afecta a la glucosa.

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AYUNAS							
DESAYUNO 							
1 HORA							
2 HORAS							
COMIDA 							
1 HORA							
2 HORAS							
CENA 							
1 HORA							
2 HORAS							
EJERCICIO FÍSICO HORA Y DURACIÓN							
HORA DE IRSE A LA CAMA Y DESCANSO							



REGISTRO DE GLUCEMIAS

OBSERVACIONES

Si tienes algún evento estresante, refléjalo. Afecta a la glucosa.

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AYUNAS							
DESAYUNO 							
1 HORA							
2 HORAS							
COMIDA 							
1 HORA							
2 HORAS							
CENA 							
1 HORA							
2 HORAS							
EJERCICIO FÍSICO HORA Y DURACIÓN							
HORA DE IRSE A LA CAMA Y DESCANSO							

