

Analyseblatt Handeln und Messen aus dem 60-Tage-Programm für Diabetiker

Notieren Sie, was Sie am _____ (bitte Datum eintragen) gegessen und wie Sie sich bewegt haben. Tragen Sie jeweils einen Wert vor und nach dem Essen sowie vor und nach Bewegung ein.

	Essen (Was/Menge)	Bewegen (Art/Minuten)	Messen (mg/dl oder mmol/l)
6 Uhr			
7 Uhr			
8 Uhr			
9 Uhr			
10 Uhr			
11 Uhr			
12 Uhr			
13 Uhr			
14 Uhr			
15 Uhr			
16 Uhr			
17 Uhr			
18 Uhr			
19 Uhr			
20 Uhr			
21 Uhr			
22 Uhr			
23 Uhr			
24 Uhr			