

Verensokerin tehoseuranta

Pidä samaan aikaan myös ruokapäiväkirjaa

Päivä 1	Aamupala		Pääruoka		Ilta
	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	
Verensokeri					
Liikunta					

Päivä 2	Aamupala		Pääruoka		Ilta
	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	
Verensokeri					
Liikunta					

Päivä 3	Aamupala		Pääruoka		Ilta
	Ennen	2 h jälkeen	Ennen	2 h jälkeen	
Verensokeri					
Liikunta					

- Miten ruokailu vaikuttaa?
- Miten liikunta vaikuttaa?
- Yön aikainen verensokerin nousu?