Diário de Glicose Sanguínea

Data	Horário	Antes do exercício	Depois do exercício	Comentários

Se exercitar-se é algo novo para você

- Monitore sua glucose sanguínea antes e após o exercício por até 6 sessões de exercício.

Se você tem se exercitado constantemente nos últimos meses você pode monitorar a glucose sanguínea se:

- Você está tendo dificuldade em controlar o açúcar no sangue ou você está com uma nova prescrição de exercício.