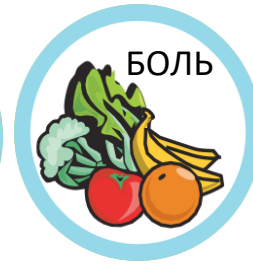


# Мой план действий по борьбе с сахарным диабетом

Полное имя пациента \_\_\_\_\_ ДАТА РОЖДЕНИЯ \_\_\_\_\_ КАРТА № \_\_\_\_\_

ТЕКУЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ А1С	
_____	
КРАТКОСРОЧНАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ А1С	ДОЛГОСРОЧНАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ А1С
_____	_____
ГЛЮКОЗА НАТОЩАК	ГЛЮКОЗА НАТОЩАК — ЦЕЛЬ
_____	_____
ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА	ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА — ЦЕЛЬ
_____	_____
ТЕКУЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ АД	АД — ЦЕЛЬ
_____	_____

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ УГЛЕВОДОВ, ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ, НИКАКИХ СЛАДКИХ НАПИТКОВ



План питания: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОРОБКУ ДЛЯ ТАБЛЕТОК
- НАПОМИНАНИЕ В КАЛЕНДАРЕ
- \_\_\_\_\_



ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- ОДИН РАЗ В ДЕНЬ
- ДВА РАЗА В ДЕНЬ
- ТРИ РАЗА В ДЕНЬ
- ЧЕТЫРЕ РАЗА В ДЕНЬ

# БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ



Активность \_\_\_\_\_

Минут \_\_\_\_\_

Раз в неделю \_\_\_\_\_

