

DÍA	DESAYUNO		COMIDA		CENA		MADRUGADA	EJERCICIO
	ANTES	2 HORAS DESPUES	ANTES	2 HORAS DESPUES	ANTES	2 HORAS DESPUES	3:00 AM DE LA MAÑANA	ANOTAR A= ANTES E= EN EL MOMENTO D= DESPUES
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

**INSTRUCCIONES:**

Con ayuda de tu glucómetro realiza las siguientes mediciones

**1ra Semana:** LUNES (AYUNO) MARTES ( Después del Desayuno ) MIERCOLES (Antes de comer ) Jueves ( Después de comer ) VIERNES (Antes de cenar ) Sábado (Después de cenar )

**2da Semana:** Toma de Glucosa en Ayuno por la Mañana Únicamente

3ra y 4ta Semana, Sin monitoreo (En caso de hacer comida fuera del plan de alimentación ) Tomar la glucosa 2 horas después de esa comida.