

Mi libreta de registro de diabetes

Fecha <input type="text"/>				
Hora	Alimentos y bebidas	Carbohidratos	Calorías	Pastillas e insulina

Prueba de glucosa en sangre	Antes	2 horas después	Notas
Desayuno			10 minutos de actividad física <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 10 minutos de relajación <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 taza de agua <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Metas para hoy día: _____ _____ _____ _____
Almuerzo			
Cena			

Fíjese una meta cada día para mejorar su salud, estado físico, nutrición o felicidad. 

