ARKRAY Wellness
Living Well with Diabetes

Mi libreta de registro de diabetes

Fecha

Hora	Alimentos y bebidas	Carbohidratos	Calorías	Pastillas e insulina

Prueba de glucosa en sangre	Antes	2 horas después	Notas
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			

10 minutos de actividad física ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

10 minutos de relajación ☐☐☐☐☐☐

1 taza de agua ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

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

Metas para hoy: _____

_____

_____

_____

Fecha

Hora	Alimentos y bebidas	Carbohidratos	Calorías	Pastillas e insulina

Prueba de glucosa en sangre	Antes	2 horas después	Notas
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			

10 minutos de actividad física ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

10 minutos de relajación ☐☐☐☐☐☐

1 taza de agua ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

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

Metas para hoy: _____

_____

_____

_____

arkray USA, inc.
Minneapolis, MN 55439 • 800.566.8558 • www.arkrayusa.com

©ARKRAY USA, Inc. Reservados todos los derechos.
AW-1986-ES-v3 Rev. 08/24