

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASELE	BOLO		
LUNEDI MATTINA	STAVI. VIAGGIO.	4.20	165.		09	12.	
	1h VIAGGIO	7.00	63		12	20.	
	STOP VIAGGIO	8.00	186				
LUNEDI POMERIGGIO		14.30	158.				
	Pranzo	14.30	160.		60	60.	STANCHEZZA E TUBERCOLE
		15.40	243				
		15.40	282.				
LUNEDI SERA	PANDEPASTA 40'	19.30	263		1		u u
	CENA	19.50	119		60	60.	
MARTEDI MATTINA							
	CONTORRE	09.00	62.		35	45.	
	Bici h 3	8.00				20'	BARRE AL 65%
	Pranzo.	11.20	112.		53	50.	
MARTEDI POMERIGGIO	PANDEPASTA	15.40	111				
	CENA SEMPRE	19.40	95				
		20.00	85		77	80.	
MARTEDI SERA							

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASELE	BOLO		
MERCOLEDI MATTINA	CONTORRE	5.50	60.		30	40.	BARRE AL 65%
	TAPPA GIRO.	8.30	62.			20	
	u u	12.30	117.			20.	
MERCOLEDI POMERIGGIO		13.30	77			20	
MERCOLEDI SERA	FINE TAPPA	15.00	117.			50.	↓
		16.00	95		1,5	20.	
		18.50	32			25.	
MERCOLEDI MATTINA	VIAGGIO IN LITORALE	19.40	108				
MERCOLEDI SERA	CENA	22.30	140.		1,6	25	
		23.50	232.				
		07.00	60.				
MERCOLEDI POMERIGGIO	ARRIVO A CASA	06.40	43		2,5	2,2	
	GIRO. 21/05 CONT.	06.40	43				
	u u	20.00	121				
OSSERVAZIONI							

RICONDUZIONE: VELOCITA' BARRE

DAVE 00.00 AVE 09.00 = 0,650.
 u 07.00 u 12.00 = 0,700.
 u 12.00 u 20.00 = 0,400
 u 20.00 u 00.00 = 0,700.

OMMI

MI AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE INTEGRALE DI QUESTA SCHEDA SUI SITI DI RIFERIMENTO DI CAD (WWW.CICLISMOERABELE.IT - WWW.DIABETONLINE.IT) ORGAMI COMPRESI I DATI SENSIBILI E TERAPIUTICI DA ME COMPILATI IN LINEA CON LO SPIRITO DI TRASPARENZA TERAPIUTICA E DI AUTORESPONSABILIZZAZIONE INDIVIDUALE DELL'INDICAZIONE CAD © GIRO 2011.

DATA E FIRMA: 14.05.2022 **Maurizio. Zoz** *Maurizio*