

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
LUNEDI MATTINA	SVEGLIA	05.00	220		3	50	CGM ON!
	POST	06.46	150				IN VOLO
	PASTO (SNACK)	8.15	76		2	40	IN AUTO
LUNEDI POMERIGGIO	POST	10.30	130				
	POST	12.30	80				
	PRANZO	14.50	103		7	135	* FATTO A CASO!
	POST	16.45	205		2		
		18.30	177				
LUNEDI SERA	CENA	20.30	122		6	130	(2 BILIA. VINO)
	POST	22.00	110				STANDARD
	POST	23.00	80				
	A LETTO	00.30	140		2		PA. 80 TOT. 10/22
MARTEDI MATTINA	NOTTE	04.00	80				
	SVEGLIA	06.30	111				
	PASTO	7.30	131		3	76	
	AF PRE	8.55	239				
MARTEDI POMERIGGIO	AF IN	10.45	141			17M	1/2 Baccaria grande
	AF IN	11.35					↓ 2 Piuoli born
	AF STOP	12.30	82				70KM BICI
	PASTO	13.30	127		6	146	
	POST	14.30	146		2	12	
	POST	16.00	60				
	POST	17.30	141				
MARTEDI SERA	PASTO	20.10	118		6	128	
	POST	22.30	121	10			
	A LETTO	00.30	162		2		
	NOTTE	04.00	80				↑

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
MERCOLEDI MATTINA	SVEGLIA	5.35	136				
	AF PRE COLAZIONE	6.50	122		0	18	BACCARIA MINIPANINO
	AF PRE	7.15	120			18	MINIPANINO
	AF IN	8.15	83			18	MINIPANINO 30 BANANE
	AF IN	9.15	77			18	MINIPANINO 20 BANANE
	AF IN	11.00	63			50	3 MINIPANINI 16 BANANE
	AF IN	11.30	112			24	BANANA 17
	AF IN	12.00	85			15	BACCANCINO
MERCOLEDI POMERIGGIO	AF IN	13.45	60			/	(+ 50 CHO liquidi spinti)
	AF IN	13.30	78			17	more meli
	AF STOP	14.30	73			20	EMATHE TA. 216
	PASTO 1°	15.25	103		5	115	(incluso pdato. h18,55)
MERCOLEDI SERA	PASTO 2°	18.00	137		4	90	(IN VIAGGIO)
	PASTO 3°	21.00	77	10	3	80	@ hospital
	PASTO 4°	23.45	79		5	200	PABA + SNACK (SECURVA COMBO)
	A LETTO	00.30	118				* verif. pre
MERCOLEDI SERA	NOTTE	03.25	137				
	NOTTE	06.00	200*		2		* correzione del emecm. addizionale senza il bol. combo
	SVEGLIA	08.00	60				

OSSERVAZIONI

140KM x 2600 D+
L 28KM STERRATI

140KM IN BICI
& 29 unita di insulina (10 bolate/19 bob)
mi hanno permesso di metabolizzare
683 GR. DI CHO!

NB: AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE INTEGRALE DI QUESTA SCHEDA SUI SITI DI RIFERIMENTO DI C&D (WWW.CICLISMOEDIABETE.IT - WWW.DIABETENOLIMITS.ORG) MI COMPRESI I DATI SENSIBILI E TERAPEUTICI DA ME COMPILATI IN LINEA CON LO SPIRITO DI TRASPARENZA TERAPEUTICA E DI AUTORESPONSABILIZZAZIONE INDIVIDUALE DELL'INIZIATIVA C&D @ GIRO 2011

DATA E FIRMA: 12/05/11 