

BIENO ROAD BOOK

NOME >

2-3 OTT

TIPO DIABETE / ANNO ESORDIO	TIPO di 2006		TIPO TERAPIA (MI, CSII, OHA)	LANTUS HUMALOG		ANNO DI NASCITA	1981
TIPO & UI DIE BASALE (o velocità x CSII)	LANTUS		ULTIMA A1C	7.2		CONTROLLI GLICEMIA DIE	7
TIPO & UI DIE INSULINA PRONTA (boli)	HUMALOG		RAPPORTO INSULINA:CHO	40		PESO X ALTEZZA	75kg/180
FASE	ORA	GLICEMIA	DESCRIZ. ATTIVITA'	INSULINA		CHO	NOTE TERAPIA/ALIMENTAZIONE
				basale	bolo		
SABATO SERA	22.58	210	Buona notte	33	3		
	21.00	320	DOPO CENA		5		DOPO CENA
SABATO NOTTE	2:00	64	2 CAMBIO DI ZUCCHERO				
DOMENICA RISVEGLIO E PREGARA	8:00	64	COSEIONE	7			6 PETE BOSTONE + SUCO
	8:30	230	PREDI / RSCOLMATA				
DOMENICA GARA	10:00	210	PARTEZI /				
	11:30	230	ARRIVO				
DOMENICA POST GARA	12:00	164	PRE PIANO				

AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE DEI DATI QUI CONTENUTI SUI SITI DI RIFERIMENTO C&D.

10 RIGHE DA ... BIENO

DATA E FIRMA

[Firma]

UN COMMENTO

UN BEL MOMENTO DI CONTATTO E SOLIDARIETA'.
L'AMBIENTE MOLTO AMICHEVOLE E FAMILIARE.
SICUNQUE CI SPO' CAMO PROSSIMO, SPERANO DI ESSERE NI +

ATLETICAMENTE

BEVVI: PROPOSTI PER IL 2010/2011: ABBANDONARE L'ACQUA-ROSSO PER TE ED
AFFIDARSI AD UN PREPARAZIONE O SIMILE CHE VAPPA INDOLZIRAMI, MA MIORE DI
MODI PER SVOLVERE UNA VMA E REGOLARE ATTIVITA' FISICA CICLISTICA

METABOLICAMENTE ...

UN PO' INSTABILE, LA NOTTE BASO E DURANTE LA GARA ACT... SI PUO' FARE DI MEGLIO

NUTRIZIONALMENTE ...

PIU' CATE DA CENA EMS BUONA :-)

MENTALMENTE

LA GESTIONE DELL'ADRENALINA, ANCHE DOVUTA A SITUAZIONI NUOVE E NUOVE
CONSAZIENTE, E' UN FATTORE CHE DMO ANCORA PERFEZIONARE