



MELLITO:ROADBOOK ... il tuo diario di corsa!

Cognome e Nome		
Adeguamenti / Modifiche Terapia adottate in vista della competizione		
Cena consumata giorno precedente la gara		
Unità insulina rapida		
Glicemia prima di cena		
Glicemia dopo la cena		
Glicemia prima di coricarsi		
Descrivi brevemente i tuoi obiettivi e le tue motivazioni per la gara		
Glicemia al Risveglio		
Descrizione colazione (orario e alimenti)		
Qtà (u) insulina (se applicabile)		
Glicemie rilevate in fase pregara		
Eventuali integrazioni di cho/zuccheri nel pregara o correzioni di insulina		
Glicemie rilevate durante la corsa		
Timing e tipo integrazioni cho :		
Glicemia al termine della corsa		
Integrazioni a fine gara		
Descrizione pranzo postgara		
Dosaggi insulina		
Glicemia pre prandiale		
Glicemia post prandiale		
Sensazioni in gara (fisiche, mentali), difficoltà tecniche incontrate, soddisfazione, raggiungimento obiettivi prefissati.(SE PREFERISCI INVIA UN BREVE RESOCONTO A PARTE)		
Altri dati rilevati in gara: frequenza cardiaca, consumo calorie, ritmo medio, intertempi ...		

Autorizzo l'utilizzo dei dati qui riportati per la pubblicazione online di un resoconto curato da Diabete No Limits Onlus relativo all'evento da me partecipato

Firma: _____

Data: _____