

NOME		ROADMAPPER IDENTITY				DATA COMPILAZIONE
CRISTIAN AGNOLI						02-mag-12
CITTA'	ETA'	TIPO DIABETE	ESORDIO DIABETE	TERAPIA	ULTIMA GLICATA	
GARDA VR	40	DM 1	2005	multiniiettiva	A1C 6,6	
STIK GLICEMIA DIE	INSULINA BASALE	ANALOGO ULTRARAPIDO	DOSAGGI BASALE	DOSAGGI ANALOGO	CARBOCOUNTING	
MIN 4 MAX 8 + CGM (ogni tanto)	DETEMIR	GLULISINA	DA 10 A 14 U IN UNICA O DOPPIA SOLUZIONE (H 21, H 12)	CA. 16 U DIE X 280 GR CHO	SI, 99 VOLTE SU 100	
RAPPORTO I:CHO	NUMERO INIEZIONI/BOLI DIE	INTEGRATORE PREFERITO	PIATTO PREFERITO	BEVANDA PREFERITA	DIETA	
1:20 MATTINA 1:17 PRANZO 1:16 CENA	SCHEMA BASE (3 BOLI + 1 o 2 BASALE)	BARRETTE DI SESAMO/MIELE	POLLO CON PATATE ARROSTO	BIRRA	ATTENTA MA CON LICENZA DI SGARRO	
CARDIO	PB MARATONA	OBIETTIVO COPENHAGEN	SCARPA PER CPH	DURATA PREPARAZIONE	PROBABILITA' DI OTTENIMENTO DEL TEMPO PREVISTO	
Si	3:00:16 (BERLINO 2009)	2H59:59 = 4'15/16 AL KM	BROOKS GLYCERIN O BROOK GHOST	15 SETTIMANE CA.	50,00%	
GPS	MASSA GRASSA	FREQUENZA S2 (MARATONA)	PESO	ALTEZZA	ALLENAMENTI SETTIMANALI PROGRAMMATI	
Si (GARMIN GTX 310)	9% (FEB 2012)	160 (+/-2 BPM) = 4'13/15 KM	KG 67,8 (IN LENTA MA PROGRESSIVA DIMINUZIONE)	CM 176	MIN 4 MAX 6 (60-100 KM SETTIMANALI)	
DAI UN VOTO A 1 A 10 A:	STATO DI FORMA	GESTIONE METABOLICA	GESTIONE ALIMENTARE	MOTIVAZIONE	STATO MENTALE	
	7,0	7,0	7,0	6,5	7,0	