

COPENAGHEN		NOME >		PhD				SETTIMANA DAL _ AL				7-mag		13-mag	
MINI ROAD MAP		PESO Start / Week		CITTA'		ETA'		TIPO DIAB		ESORDIO DIABETE		TERAPIA	I:CHO	ULTIMA GLICATA	
		64,0 64,0		MiilANO		40		DM1		1988		CSII			
		LUNEDì		MARTEDì		MERCOLEDì		GIOVEDì		VENERDì		SABATO		DOMENICA	
ALLENAMENTO		RIPOSO		LIPIDICO		RIPOSO		QUALITA'		RIPOSO		LIPIDICO		RIPOSO	
TIPO				CORSA FACILE				RIPETUTE				CORSA FACILE			
ORA INIZIO				18.15				19.20				10.00			
DISTANZA				12,0				11,9				10,0			
DURATA				1.03.00				1.01.00				0.55.00			
FCM															
RITMO/PASSO MEDIO				5'16"				5'10"				5'28"			
SCARPA				A3				A3				A3			
NOTE ALLENAMENTO						2 volte le ripetute sui 3000; faticoso; gambe dure; anche a causa di ipoglicemia (trattata eccessivamente al termine della prima ripetuta) e di principio di raffreddore						raffreddore forte e gola in fiamme; sensazioni pessime			
UI DIE (BASALE / BOLO)		12 24		12 30		12 21		12 23		12 31,8		12 28,6		12 29	
CHO (TOT DIE / TOT AF)		218		240		135		215		265		260		165	
NR PICS / NR BG STICKS		10		7		10		13		10		9		10	
BG AF (PRE / POST)				99 100				90 180				187 67			
BG DIE (MIN / MAX)		52 204		89 247		57 245		84 180		63 261		67 187		79 306	
NOTE NUTRIZIONALI								cena fuori (birra media e pesce)		birra media ore 19:30		RAFFREDDORE MA PROVO A CORRERE LO STESSO. LA SERA FEBBRE.		RAFFREDDORE E FEBBRE!!!! (scarso assorbimento la mattina: cambio sito di infusione)	
NOTE TERAPIA		sensore		sensore		sensore				RAFFREDDORE					
STATS		NR ALL. WEEK		NR ALL ROAD MAP		TOT KM WEEK		TOT KM ROAD MAP		TOT TEMPO WEEK		TOT TEMPO ROAD MAP		VAR. PESO START / Week	
		3		#RIF!		33,9		#RIF!		2.59.00		#RIF!		0,0 #RIF!	
		PASSO MEDIO WEEK		PASSO MEDIO Road Map		MEDIA FCM WEEK		MEDIA FCM Road Map		MEDIA KM ALL Week		MEDIA KM All ROAD MAP		SCARPA PIU' USATA	
		0.05.17		#RIF!		#DIV/0!		#RIF!		11,30		#RIF!		A3 100%	
		% LIPIDICO		% QUALITA'/GARA		% L42		% SCARICO		% RIPOSO		% ALTRO		TOTALE	
		29%		14%		0%		0%		57%		0%		100,00%	
		MEDIA CHO DIE/AF		MEDIA PICS/STICKS		TOT INSULINA DIE		MEDIA UI BASALE & %		MEDIA UI & % BOLO		MEDIA BG PRE/POST AF		MEDIA BG MIN/MAX	
214 #DIV/0!		9,9 #DIV/0!		39		12,0 31%		26,7 69%		125 116		70 233			
10 RIGHE		ATLETICA MENTE		molto affaticata											
		NUTRIZIONAL MENTE		due cene fuori ma ho sempre cercato di fare attenzione											
		METABOLICA MENTE		bene fino alla febbre e al raffreddore di sabato											
		MENTAL MENTE		arrabbiata, triste, sconsolata, disperata per il raffreddore e la febbre											