

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
LUNEDI MATTINA	SVEGLIA	7.30	115		3	70	3h VIASSIO
	PRANZO	13.00	108		5	100	TROPPE "U"!!!!
LUNEDI POMERIGGIO	AF PRE	15.00	70			58	
	AF	16.45				2	
	AF FINE	18.20	80				3.10h 75Km
LUNEDI SERA	CENA	20.30	75				
		20.50	/		4	110	
	NOTTE	23.00	90				
MARTEDI MATTINA	DRUNNN.....	7.40	120				(SONNO)
	COLAZIONE	8.00			2	85	
	AF PRE	8.40	116				
	AF	10.30	129				3.30h 90Km
MARTEDI POMERIGGIO	PRANZO	13.30	100		4	90	
		17.00	87				
MARTEDI SERA	CENA	20.30	69		5	150	
	NOTTE	23.10	78				

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLICEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
MERCOLEDI MATTINA	RISVEGLIO	6.20	102		0	0	TEST: ALLENAMENTO LIPIDICO!!!
	AF	9.30	102				
	AF	10.15	102				
	AF	11.15	110				
	AF	12.10	93				
	AF	12.50	150				DOPO SALITA FORTE E DISCESA IN STERRATO PAURA... DIFFERADREMAUVA
	AF	13.30	93				
	AF FINE	14.45	110				
MERCOLEDI POMERIGGIO	PRANZO	15.20			3	150	3 PANINI COL PROSCIUTTO 1 PANINO CON MAMMELLATA 1 ESTATE 60gZ. CROSTATA 1 BANANA
MERCOLEDI SERA	CENA	20.30	72		5	150	

#### OSSERVAZIONI

GRANDE TEST DURANTE LA TAPPA!!

NB: AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE INTEGRALE DI QUESTA SCHEDA SUI SITI DI RIFERIMENTO DI C&D (WWW.CICLISMOEDIABETE.IT - WWW.DIABETENOLIMITS.ORG) IN 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:

14/05/2021

*[Handwritten Signature]*