

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLUCEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
LUNEDI MATTINA	SVEGLIA	05:30	89		6	90	COLAZIONE
	AUTOGRILL	10:30	96			15	CAPPUCCINO
	PRANZO	13:00	167	?	8	110	PRANZO
LUNEDI POMERIGGIO							
	ARRIVO AGRIT.	17:00	347		4		IPER
	POST CORREZIONE	19	180				
LUNEDI SERA	CENA	20:30	164	14	12	110	
	SUPPLEMENTO	23:00	79			5	MIELE
		02:10	52			65	CORREZIONE IPO
MARTEDI MATTINA	SORGE IL SOLE	06:36	59		5	130	GRATIE TORTA!
	PAUSA CAFFE'	10:40	138			6	CAFFE' ALMARE
	ARRIVO GITA MARE	12:30	88				km 70 BICI
	SPUNTINO BANANO	12:30	96			10	SMORZZA TAME
MARTEDI POMERIGGIO	PRE MA POST	13:15	167		8		
	PRANZO					110	(DOLCE TRUFFA 4mg)
	POST	15:15	105				
	PAUSA RIUNIONE	17:00	67			10	
	FINE RIUNIONE	20	51			5	
MARTEDI SERA	CENA	20:40	71	12	10	130	BASALE RIDOTTA
	POST MA PRE LETT	22	173				

FASE	ATTIVITA'	ORA	GLUCEMIA	INSULINA		CHO	NOTE
				BASALE	BOLO		
MERCOLEDI MATTINA	SVEGLIA	05:30	49	5	8		BOLO 30 min PR
	PARTENZA GIRO	07:10	175				
	PRIMA SOSTA	10:00	240	1	16		
	SOSTA GPM	11:05	112			14	
	SOSTA Acqua Sdp	12:00	83			14	
			13:30	114			5
	ARRIVO GIRO	14:26	192			28	ESTATHE ARRIVO
	SPUNTINO POLLMAN	14:56	190	2	55		
MERCOLEDI POMERIGGIO							
	PARTENZA VIAGGIO	16:02	100				
	AUTOGRILL	18:15	54	5	130		
MERCOLEDI SERA							
	IN VIAGGIO	20	98	12	18		
	ARRIVO A CASA	22:20	116			30	
	SVEGLIA GIOVEDI	05:20	76	6	105		
OSSERVAZIONI		Nella borraccia alla partenza del giro 50% ESTATHE + acqua. Alimenti in tasca consumati fino alla comparsa del dolore alla gamba SX. Poi solo miele x inappetenza di cibi solidi. Ciao a tutti FABIO TOMASI					
W Andrea Guerra		W l'Oracol'Issimo					
<small>MI AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE INTEGRALE DI QUESTA SCHEDA SUI SITI DI RIFERIMENTO DI CAD (WWW.CICLISMOEDIABETE.IT - WWW.DIABETENOLIMITS.ORG) IN COMPRESA I DATI SENSIBILI E TERAPEUTICI DA ME COMPILATI IN LINEA CON LO SPIRITO DI TRASPARENZA TERAPEUTICA E DI AUTORESPONSABILIZZAZIONE INDIVIDUALE DELL'INIZIATIVA CAD @ GIRO 2011.</small>							
DATA E FIRMA:		11/05/2011 					