

# BIENO ROAD BOOK

NOME >

VINCENZO CORALINI

2-3 OTT

TIPO DIABETE / ANNO ESORDIO		TIPO 1 1998		TIPO TERAPIA (MI, CSII, OHA)		MI	ANNO DI NASCITA		1969
TIPO & UI DIE BASALE (o velocità x CSII)		25		ULTIMA A1C		7.4	CONTROLLI GLICEMIA DIE		6
TIPO & UI DIE INSULINA PRONTA (boli)		18		RAPPORTO INSULINA:CHO		15	PESO X ALTEZZA		67 172
FASE	ORA	GLICEMIA	DESCRIZ. ATTIVITA'	INSULINA		CHO	NOTE TERAPIA/ALIMENTAZIONE		
				basale	bolo				
SABATO SERA	19:30	79	-	0,6	-	-			
	20:30	120	CENA	0,6	7,0	100			
	00:00	184	PRIMA DI DORMIRE	1,4	-	-			
SABATO NOTTE									
DOMENICA RISVEGLIO E PREGARA	07:37	56	RISVEGLIO	0,6	-	15	ZUCCHERO		
	08:00	70	COLAZIONE	0,6	4,0	70	PANE - MARM. - AFFETTATO		
DOMENICA GARA	10:00	270	INIZIO GARA	0,6	1	-			
	11:00	260	PR.VO	0,6	-	-			
	12:00	255	DOPO DOCCIA	0,6	-	-			
DOMENICA POST GARA	12:45	260	PRANZO	0,6	8,8	100	PASTA + PANE		
	15:00	280	DOPO PRANZO	0,6	2,0	-			
	20:00	316	-	0,6	4,0	-			
	20:49	290	CENA	0,6	8,0	60			
	07:00	118	COLAZIONE	0,6	2,0	27			

## 10 RIGHE DA ... BIENO

AUTORIZZO LA PUBBLICAZIONE DEI DATI QUI CONTENUTI SUI SITI DI RIFERIMENTO C&D.

DATA E FIRMA

Vincenzo Coralini 04/10/2020

UN COMMENTO ....

EVENTO DIVERTE E SIMPATICO, PECCATO CHE NON CI SIA STATA LA PARTECIPAZIONE DI MOLTI BIKERS DELLA ZONA.

ATLETICAMENTE ....

- MALE X LE SENSAZIONI FISICHE IN GARA ... IMBALLATO !!
- BENISSIMO X IL RISULTATO ... ULTIMO.

METABOLICAMENTE ...

GLICEMIA PERFETTA FINO ALLA COLAZIONE DI DOMENICA POI HO SBAGLIATO ALIMENTAZIONE INTRODUCENDO TROPPI CHO; GLICEMIA ALTA DALLA PARTENZA DELLA GARA ~~PER~~ X TUTTO IL GIORNO SONO RITORNATO ALLA NORMALITA' LA MATTINA SEGUENTE.

NUTRIZIONALMENTE ...

HO FATTO UNA COLAZIONE X UN IMPEGNO DA GRANTONDO, QUANDO INVECE ERA SUFFICIENTE HOLD HAND. MI DISPIACE ANCHE PERCHE' E' UN ERRORE CHE MI HA PORTATO AD AVERE LA GLICEMIA ALTA X TUTTO IL GIORNO.

MENTALMENTE ....

POSITIVO E DIVERTE IN COMPAGNIA DI VECCHI E NUOVI AMICI