

Imprimez cette page chaque dimanche et utilisez-la pour noter vos mesures de glycémie et vos doses d'insuline pendant la semaine. Apportez les pages dûment remplies lors de vos rendez-vous chez le médecin.

JOURNAL DE GLYCÉMIE

Semaine du : _____

Notes : _____



	DÉJEUNER			DÎNER			SOUPER			COUCHER			NUIT		
	Glycémie avant	Dose d'insuline	Glycémie après	Glycémie avant	Dose d'insuline	Glycémie après	Glycémie avant	Dose d'insuline	Glycémie après	Glycémie avant	Dose d'insuline	Glycémie après	Glycémie avant	Dose d'insuline	Glycémie après
DIMANCHE															
LUNDI															
MARDI															
MERCREDI															
JEUDI															
VENDREDI															
SAMEDI															



Objectif SMART : Un petit changement dans vos habitudes quotidiennes peut avoir des bienfaits importants sur votre santé. Quel sera votre objectif cette semaine?

OBJECTIF SMART POUR VOTRE SANTÉ : Doit être Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel.	Exemple : Améliorer votre glycémie en après-midi en mangeant de meilleures collations au travail.	
LISTE DE MEILLEURES HABITUDES À PRENDRE : Inscrivez ce que vous ferez pour atteindre cet objectif et faites un crochet lorsque l'objectif est atteint.	<input checked="" type="checkbox"/> Apporter des collations offertes en portions pratiques, qui nécessitent moins de temps de préparation et évitent les mauvais choix de collations au travail.	<input type="checkbox"/>