















متابعة مستوى السكري بشكل يومي يساعدنا على ضبط السكري

الأوقات الأيام	أول اليوم	الفاط — ور	الغ — ذاء	العش — اء	قبل النوم
		  	  	  	
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

قياس السكري قبل الأكل 

جرعة الإنسولين 

قياس السكري بعد الأكل بـ ساعتين 

هدفي أن تكون قراءة السكري قبل الأكل — وبعد الأكل تكون قراءة السكري —

