

روزانه

ردیف	تاریخ	قند ناشتا	قند خون ۲ ساعته	قند خون نیم ساعت (قبل از ناهار)	قندخون ۲ ساعته بعد از ناهار	قند خون نیم ساعت قبل از شام	قند خون ۲ ساعته بعد از شام

زمانی که قندخون شما زیر ۹۰ و یا بالای ۲۵۰ است، به هیچ عنوان نباید ورزش کنید