

DINE ERFARINGER

	Dag 0	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blodsukker, mM	Morgen Middag Aften							
Vægt (kg)								
Livvidde (cm)								
Sukkertrang 1-10								
Sult 1-10								
Søvnkvalitet 1-10								
Energiveau 1-10								

Kommentarer,
oplevelser,
indsigt

DINE ERFARINGER

BLODSUKKER

Dagen eller ugen før du starter, skal du måle dit blodsukker før morgenmad, frokost og aftensmad. Du skal også måle blodsukkeret hver dag i de første fire uger. Det er måske flere målinger, end du normalt tager, men så snart du ser en normalisering af dit blodsukker, kan du nøjes med morgenmåling igen.

Grunden til, at du skal måle tre gange om dagen, er, at du skal vide, om du er i risikozonen for lavt blodsukker. Derfor skal du også måle dit blodsukker, hvis du får fornemmelsen af, at det kan være lavt, og hvis du generelt føler dig utilpas.

VÆGT OG LIVVIDDE

Gå kun på vægten en gang om ugen, og mål også kun din livvidde en gang om ugen. Flyt fokus fra din vægt og mærk i stedet efter, hvordan du har det. Er du overvægtig og får stabiliseret dit blodsukker, vil den nye balance i dit hormonsystem højst sandsynligt betyde, at du taber de overflødige kilo.

Du skal vurdere sukkertrang, sult, søvnkvalitet og energiniveau på en skala fra 1 til 10.

Skalaen er inddelt på denne måde:

Sukkertrang	1: Ingen sukkertrang	10: Vildt meget, hele tiden
Sult	1: Ingen sult	10: Vildt meget, hele tiden
Søvnkvalitet	1: Vågner om natten	10: Sover godt hele natten og vågner frisk
Energiveau	1: Træt hele dagen	10: Frisk hele dagen