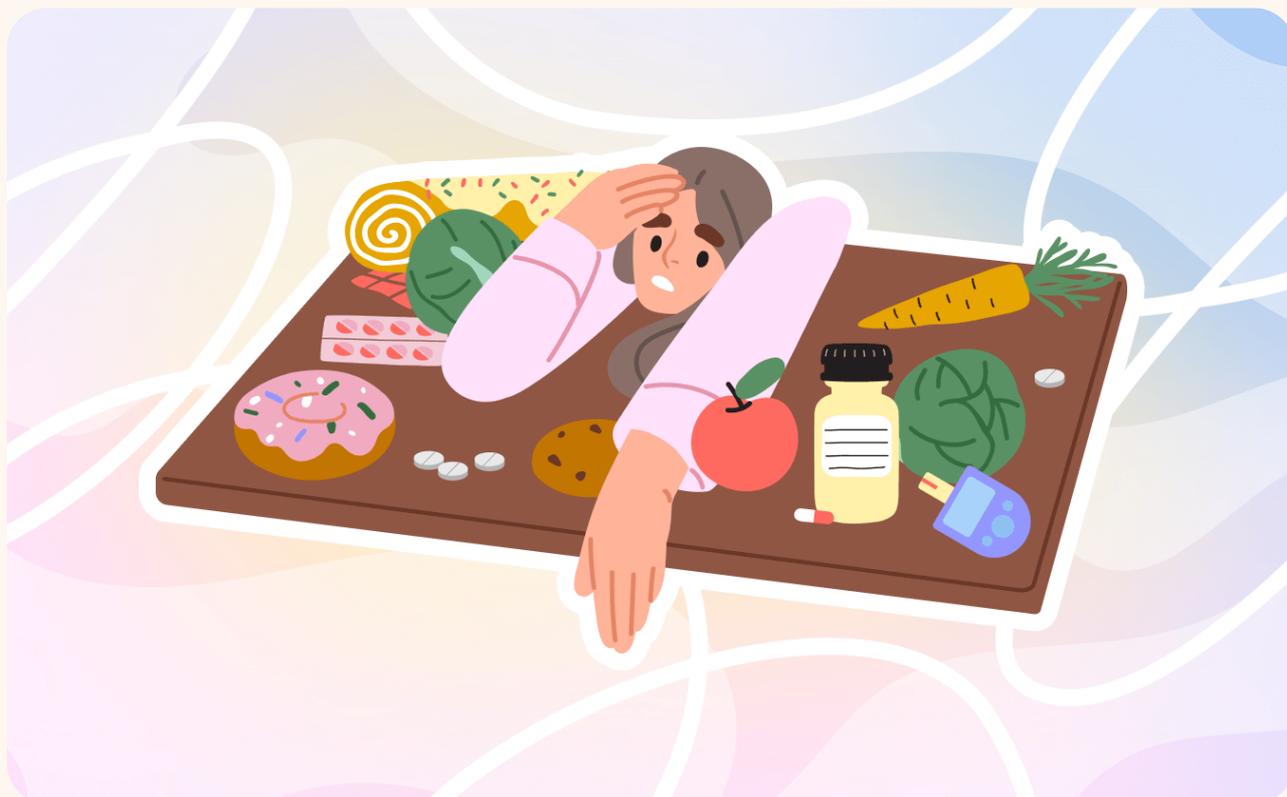


Чек-лист

Дневник глюкозного воина



Прием! Срочное задание! Твоя задача — стать непобедимым магистром инсулина и гуру здорового питания. Вот твой чек-лист, чтобы стать героем своего здоровья и держать диабет под контролем. Заправь глюкометр, возьми микроскоп для изучения этикеток и вперед! Как бы сказал твой дед: «Сахар в норме — жизнь без шторма!»

Вступай в **Клуб Интровертов**, сможешь найти компанию для бесед и единомышленников.

Ежедневные приключения:

Измерение уровня глюкозы в крови:

Важно регулярно проверять уровень сахара, чтобы поддерживать его в нормальном диапазоне.

Прием лекарств:

Следуй назначениям врача точно и вовремя.

Танец с углеводами:

Учись точно подсчитывать углеводы в блюдах, чтобы гармонично сбалансировать питание и инсулин.

Физическая активность:

Регулярные упражнения помогают контролировать уровень глюкозы в крови.

Дуэль с гидратацией:

Сражайся с драконами дегидратации, вооружившись бутылкой воды. Пей достаточно воды, особенно в жару или при физических нагрузках.

Запись показаний и состояния:

Веди дневник, чтобы отслеживать свои показатели и общее самочувствие.

Магическое заклинание на ночь:

Проверь уровень сахара перед сном, чтобы убедиться, что ночные приключения пройдут гладко.

Регулярные квесты:

Посещение эндокринолога:

Регулярно консультируйся с врачом для корректировки лечения.

Анализы крови:

Регулярное сдавай тест на А1С для мониторинга среднего уровня глюкозы за последние 3 месяца.

Проверка зрения:

Диабет может влиять на зрение, поэтому важно посещать офтальмолога.

Проверка функций почек:

Регулярно сдавай анализы мочи и крови на функцию почек.

Экспедиция к стоматологу:

Диабет может влиять на зубы и десны, так что не забудь записаться к стоматологу.

Миссия «чистая кожа»:

Следи за состоянием кожи, она может подавать сигналы о недостатке гидратации или высоком уровне сахара.



Образ жизни:

Отказ от вредных привычек:

Избегай курения и чрезмерного употребления алкоголя.

Управление стрессом:

Добавь в свою жизнь медитацию или йогу. Будь спокоен!

Гильдия поддержки:

Присоединяйся к группам поддержки или обучающим программам для диабетиков.

Зелья безопасности:

Всегда носи с собой медицинскую информацию на случай чрезвычайной ситуации.

Книга рецептов мага:

Собери коллекцию рецептов здоровых блюд, которые помогут прийти к сбалансированному питанию.

Сундук с сокровищами:

Устрой себе награду за достижения, пусть это будет даже что-то маленькое, но приятное.

Тест

1. У Боба есть 36 конфет. Он съел 29.
Что теперь есть у Боба?

Диабет.
Теперь у Боба диабет.

Чек-лист поможет контролировать состояние и предотвратить возможные осложнения. Важно помнить, что у каждого свой индивидуальный план лечения, поэтому обязательно **проконсультируйся с врачом** для получения персонализированных рекомендаций.

Следи за сахаром, не теряй чувство юмора и продолжай открывать новые горизонты вместе с Интровертом.



Поделись лайфхаками о лечении в **мнениях**, кому-то это может быть очень важно 🧡

Подобрали еще интересное саммари, добавляй в «избранное», чтобы не потерять:



Интроверт



Здоровое питание: пищевое поведение и баланс в рационе

Главные принципы разумного питания, чтобы сохранить здоровье и чувствовать себя, как огурчик. Вместо душных справочников, непрофессиональных рекомендаций и пищевых срывов.



Улыбнулись, обняли, подняли,
Твои Интроверты 