PCNA
PREVENTIVE CARDIOVASCULAR NURSES ASSOCIATION

Mi Seguimiento de Ejercicio

Lleva un registro de cuántas veces haces ejercicio, qué actividad realizaste, cuánto tiempo duraste ejercitándote y tus lecturas de glucosa en sangre antes y después de cada sesión. La actividad diaria ayuda a controlar tu azúcar en sangre y mejora tu salud y bienestar general.

Fecha	Actividad	Número de minutos	Glucosa en sangre antes	Glucosa en sangre después

Derechos de autor © 2024 Preventive Cardiovascular Nurses Association