

Laktát (tejsav) mérés minimum 8 alkalommal!

Legalább heti egy alkalommal végezzen Laktát (tejsav) mérést kardió edzést követően, hogy megtudja mennyire megerőltető munkát végzett!

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
1. hét	Vércukor 1x ébredéskor		Vércukor 2x reggeli előtt/után		Vércukor 2x vacsora előtt/után		Vércukor 1x lefekvés előtt
		Hemoglobin	Húgysav			Triglicerid	
2. hét		Vércukor 1x ébredéskor		Vércukor 2x ebéd előtt/után		Vércukor 1x lefekvés előtt	
		Összkoleszterin	β-Keton				
3. hét	Vércukor 1x lefekvés előtt		Vércukor 1x ébredéskor			Vércukor 2x vacsora előtt/után	Vércukor 2x ebéd előtt/után
			Hemoglobin	Húgysav	Triglicerid		
4. hét			Vércukor 1x lefekvés előtt	Vércukor 6x 3 főétkezés előtt és után	Vércukor 1x ébredéskor		
	Összkoleszterin	β-Keton					
5. hét		Vércukor 2x reggeli előtt/után	Vércukor 2x ebéd előtt/után				Vércukor 2x vacsora előtt/után
				Hemoglobin	Húgysav	Triglicerid	
6. hét	Vércukor 2x reggeli előtt/után	Vércukor 1x lefekvés előtt			Vércukor 2x reggeli előtt/után		
			Összkoleszterin	β-Keton			
7. hét		Vércukor 2x vacsora előtt/után			Vércukor 1x ébredéskor	Vércukor 2x ebéd előtt/után	
				Hemoglobin	Triglicerid	Húgysav	
8. hét	Vércukor 2x ebéd előtt/után						Vércukor 6x 3 főétkezés előtt és után
	Összkoleszterin				β-Keton		