



Hemuppgift 1



Testa blodsockret före och cirka 2 timmar efter en måltid som du tror kommer att höja blodsockret.

Skriv upp värdena, vi kommer att diskutera dem vid nästa träff.

Blodsockervärde **före** måltid: _____

Blodsockervärde **efter** måltid: _____



Hemuppgift 2



Testa blodsockret före och efter motion, exempelvis en promenad på 30-45 minuter. Mät blodsockret innan du går ut och cirka 3 – 4 timmar efter att du kommit hem.

Skriv upp värdena, vi kommer att diskutera dem vid nästa träff.

Blodsockervärde *före* motion: _____

Blodsockervärde *efter* motion: _____