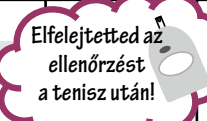

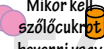







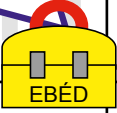
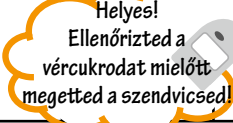
	78	Mit kell tenned, mielőtt szénhidrátot fogyasztasz?	76	75		73
65	66	67	68	69	Hogyan korrigálsz egy magas értéket?	71	72
64	63	62	61	60	59	58	57
49		51	Szénhidrát lesz az ebéd, mi a feladatod előtte?	53	 Mikor kell szőlőcukrot bevenni vagy narancslevet inni már az ellenőrzés előtt?	55	56
48	47	Mit kell tenned, miután szénhidrátot ettél?	45		43		41
	34	35	Mit kell csinálnod reggel ébredés után?	37	Mi a teendő sportolás előtt?	39	40
32	31	Mit kell tenned az edzés után?	29		27	26	
17	Mit kell csinálnod, miután megittad a milkshake-edet / turmixitalodat?		20	21	23	Mikor kell ellenőrizned a vércukorszintedet?	24
16	15	14	 Mit kell tenned, amikor lőhangoltnak vagy „furcsának” érzed magad?	12	Mi a teendő este, lefekvés előtt?		9
1		3	4	Mikor kellene beadni a bólust?	6	7	8