

<b>Dátum:</b>		<b>Testsúly:</b>	
<b>Mozgás:</b>			
<b>Tünetek:</b>			

Étkezés	Időpont	Mit és mennyit ettem, ittam	Egyéb megjegyzés	Vércukor		Gyógyszerek
				étk.előtt	étk.után	

<b>Dátum:</b>		<b>Testsúly:</b>	
<b>Mozgás:</b>			
<b>Tünetek:</b>			

Étkezés	Időpont	Mit és mennyit ettem, ittam	Egyéb megjegyzés	Vércukor		Gyógyszerek
				étk.előtt	étk.után	