

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

ИЗМЕРЬТЕ САХАР КРОВИ

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ
ГЛИКЕМИИ

..... ммоль/л

ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ
ГЛИКЕМИИ

..... ммоль/л

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
ГЛИКЕМИИ

..... ммоль/л

СЪЕШЬТЕ г
УГЛЕВОДОВ, ОТЛОЖИТЕ
ТРЕНИРОВКУ НА ЧАС, ЗАТЕМ
ИЗМЕРЬТЕ САХАР СНОВА

ПЕРЕЙДИТЕ КО
ВТОРОМУ ШАГУ

СНИЗЬТЕ САХАР ПРИ ПОМОЩИ
ПРЕПАРАТОВ, НАЗНАЧЕННЫХ
ВРАЧОМ,
ДОЗИРОВКА

ИЗМЕРЬТЕ ДАВЛЕНИЕ

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

ОПТИМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

ОТЛОЖИТЕ ТРЕНИРОВКУ

ПЕРЕЙДИТЕ К ТРЕТЬЕМУ ШАГУ

ПРИМИТЕ ПРЕПАРАТЫ,
СНИЖАЮЩИЕ ДАВЛЕНИЕ, ЕСЛИ
ОНИ НАЗНАЧЕНЫ ВРАЧОМ, ИЛИ
ОТЛОЖИТЕ ТРЕНИРОВКУ

ИЗМЕРЬТЕ ПУЛЬС В ПОКОЕ

ПУЛЬС НИЖЕ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС

ВЫСОКИЙ ПУЛЬС

ПРИСТУПАЙТЕ
К ТРЕНИРОВКЕ