

ZMOREM!

Datum obiska:	Ne poznam ciljne vrednosti HbA ₁ C in vrednosti svojega krvnega sladkorja D / N		Ne poznam škodljivosti povišanih vrednosti holesterola in tlaka D / N			
Ime in priimek:	Kontrola pri moji medicinski sestri		Kontrola pri moji medicinski sestri		Kontrola pri moji medicinski sestri	
Pomoč pri postavljanju ciljev: D / N						
MOJE UGOTOVITVE	Kaj bom naredil?	Do kdaj?	Kaj bom naredil?	Do kdaj?	Kaj bom naredil?	Do kdaj?
Opuščam zajtrk						
Premalo obrokov na dan						
Za žejo pijem sok, gazirane sladke pijače in sladkane pijače						
Ne poznam pravil sestave obrokov						
Imam mlečne večerje						
Pojem veliko testenin, riža, krompirja (več kot ¼ krožnika)						
Večerjam manj kot 2-3 ure pred spanjem						
Med obroki večkrat posegam po prigrizkih						
Želim shujšati, vendar ne morem						
Ne gibljem se dovolj (30 minut/ dan; 5 dni v tednu)						
Pijem alkohol (več kot 1 enota v sklopu glavnega obroka)						
Sadje uživam kot samostojen obrok						
Ne vključujem 2 x dnevno zelenjave (1/2 krožnika)						
Ne vključujem 3x dnevno sadja (pest)						