BÔNUS DE APLICAÇÃO IMEDIATA

3 refeições, 3 perguntas

Use este roteiro junto do PDF **10 Erros que Podem Fazer Sua Glicose Subir Depois das Refeições**. Ele foi feito para transformar informação em observação prática - sem culpa e sem tentar mudar tudo de uma vez.

Como usar hoje
Escolha uma refeição que costuma gerar mais dúvida. Observe-a por três dias usando as perguntas das próximas páginas. O objetivo não é encontrar uma resposta perfeita: é chegar a padrões e dúvidas mais claros.

As 3 perguntas

1. O que entrou nesta refeição?

Anote alimentos, bebidas e acompanhamentos. Não precisa pesar, calcular ou julgar.

2. Como essa refeição foi montada?

Observe a combinação: fontes de carboidrato, proteína, verduras, fibras e bebidas. O contexto costuma importar mais do que um item isolado.

3. O que eu poderia testar com mais clareza?

Escolha apenas uma mudança possível para conversar com sua rotina e com a orientação que você já recebe.

Se sua equipe de saúde já orienta medir a glicose, você pode levar este registro para tornar a conversa mais específica. Não altere medicamentos, doses ou tratamento por conta própria.

Seu mapa de observação

Preencha uma vez por dia. Pode ser café da manhã, almoço, jantar ou lanche - a refeição que mais faz sentido observar agora.

Dia 1

Qual refeição vou observar?

Ex.: café da manhã, almoço, jantar ou lanche.

O que entrou?

Alimentos, bebidas e acompanhamentos.

O que chamou minha atenção?

Uma dúvida, uma combinação ou um detalhe da rotina.

Dia 2

Qual refeição vou observar?

Ex.: café da manhã, almoço, jantar ou lanche.

O que entrou?

Alimentos, bebidas e acompanhamentos.

O que chamou minha atenção?

Uma dúvida, uma combinação ou um detalhe da rotina.

Dia 3

Qual refeição vou observar?

Ex.: café da manhã, almoço, jantar ou lanche.

O que entrou?

Alimentos, bebidas e acompanhamentos.

O que chamou minha atenção?

Uma dúvida, uma combinação ou um detalhe da rotina.

Escolha seu próximo passo

Depois de observar as três refeições, use este quadro para sair do excesso de informação e escolher uma ação realista.

O padrão que mais apareceu

_____

_____

Uma mudança pequena que quero testar

_____

_____

Uma pergunta que quero levar ao profissional que me acompanha

_____

_____

Quando quiser ir além da observação

O PDF mostra erros comuns. O **Kit Glicose em Dia** foi criado para quem quer encontrar roteiros de refeições, receitas visuais, lista de compras e planejador semanal - sem precisar começar do zero todos os dias.

Conheça em edudiabetes.com.br/ged-fy/

EDU Diabetes - educação sobre glicose e alimentação com linguagem simples, prática e responsável.