



30 Days to Healthier Blood Sugar Levels

Start Date: _____

Check your blood sugar twice a day.

IMPORTANT: Please check your AM reading before eating.

	Exercise	Eat Healthy	BLOOD SUGAR LEVELS						
1	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	Exercise	Eat Healthy	BLOOD SUGAR LEVELS						
16	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31	Yes / No <i>(please circle one)</i>	Yes / No	AM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	PM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Glucose Metabolism Support To Help Maintain Healthy Blood Sugar!