

# Mijn sportlogboek

Met dit logboek ontdek je hoe jouw lichaam reageert bij verschillende sporten. Vul het een paar keer in om te zien wat goed werkt en wat niet.

Datum	Sport / activiteit	Duur / intensiteit	Start-waarde (mmol/L)	Eten of insuline vóór sport	Waarde tijdens sport (mmol/L)	Wat deed je tijdens (bijv. iets eten)	Waarde na sport (mmol/L)	Wat deed je na sport	Effect (daalde / steeg / stabiel)	Hoe voelde je je?	Wat leer je hiervan?



**Tip: print het logboek of vul het digitaal in. Na een paar keer zie je vanzelf patronen. Zo ontdek je wat jouw ideale voorbereiding en herstel zijn.**