

قبل از ورزش و بازی لازمه قندم رو اندازه بگیرم. براساس قندم کمک کن یکی از تصمیم‌های درست رو بگیرم.

اگر قندم کمتر از ۷۰ بود

اگر قندم ۷۰ یا کمتر از اون بود، افت قند هستم، لازمه از **نقشه‌ی نجات افت قند** کمک بگیریم. بعد از درمان افت قند و رسیدن قند به بالاتر از ۱۰۰ می‌تونم ورزش کنم.

اگر قندم ۷۰ تا ۱۰۰ بود

لازمه یه میان‌وعده حاوی کربوهیدرات مثل یه لقمه نون و پنیر یا بیسکویت بخورم. قندم که بالای ۱۰۰ شد با خیال راحت می‌تونم ورزش کنم.

اگر قندم ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود

با خیال راحت می‌تونم ورزش کنم.

اگر مدت ورزش طولانی شد شاید لازم باشه قندم رو بگیرم و میان‌وعده بخورم.

اگر قندم بالای ۲۵۰ بود

ورزش و بازی فعلا ممنوعه، اما می‌تونم داور یا کمک‌مربی باشم.

در این زمان می‌تونیم از **نقشه‌ی نجات قند بالا** کمک بگیریم.

وقتی قندم کمتر از ۲۵۰ شد، می‌تونم با خیال راحت ورزش کنم.

