

cf. Fiche 26.1.

Les deux lignes ci-dessous représentent deux journées de 24 heures, chaque case correspondant à 1 heure (60 minutes).

**Réfléchissez à quels moments apparaissent le plus souvent des hypoglycémies,
puis colorier pour deux journées les cases correspondant aux moments où elles vous arrivent le plus souvent.**

JOURNÉE 1

5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	Midi	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	Minuit	1h	2h	3h	4h	

JOURNÉE 2

5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	Midi	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	Minuit	1h	2h	3h	4h	

Cf. fiche 26.3 - Remplissez et coloriez ce planning hebdomadaire en fonction de vos activités dans une journée. Coloriez en **vert** le temps passé pour les **activités modérées**, en **bleu** le temps passé pour les **activités d'intensité moyenne**, en **rouge** le temps passé pour les **activités d'intensité élevée**.

Exemple		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	6h							
	7h							
Marche	8h							
	9h							
	10h							
	11h							
	12h							
	13h							
	14h							
	15h							
	16h							
	17h							
Jardinage	18h							
Jardinage	19h							
	20h							
	21h							
	22h							
	23h							