

C&D @ Monte Grappa: Romano d'Ezzelino, li 2, 3, 4 giugno 2017

Raccolta dati di **Alessandro Bellon** (62kg x 173cm), "T1" in **terapia** con micro (insulina Novorapid):
a) Tot.U/Die Basale:12,58 con le seguenti velocità: 00:00-03:00=**0,7** 03:00-06:30=**0,85** 06:30-10:00=**0,30**
 10:00-12:00=**0,27** 12:00-16:00=**0,55** 16:00-19:00=**0,40** 19:00-00:00=**0,50** + boli ai pasti **3u colaz.5,5** u
 pranzo **6u** cena; **b)** dieta (colazione, pranzo, cena); **c)** (minuti settimanali)335' c.a. corsa distribuita in 3 sedute;
 360' di bicicletta distribuiti in 2 sedute

NOTE: valori glicemici con sensore e capillari quasi sempre in range tranne 1-2 "sgarri" settimanali
 causa cene, pratica attività fisica regolarmente, nelle misure sopra indicate (nelle ultime 2 settimane
 ho aumentato le uscite in bici (3/sett) e diminuito quelle a piedi (2/sett). Nessun rilievo o "criticità"

DESCRIZIONE ATT.FISICA E INTEGRAZIONI 2.6.2017: giro in bici Forcella Mostaccin-Asolo
 disl.894mt. 61km. tot.2h.36min. calorie 1264 Fc.media 121 max 168 integraz.tot cho 55 (marmellatina +
 gelato) - **3.6.2017:** giro Grappa con riscald.iniz.25 min.quindi Cima Grappa-discesa Caupo e ri-salita di 4
 km.quindi rientro a Bassano via Fonzaso-Arsiè-Valstagna disl.2445mt 115 Km tot.5h calorie 2600 Fc.media
 123 max 162 colazione:latte+caffè, 1 fetta biscottata,brioche con marmellata,1 pezzo di crostata (gr.25?);
integrazione1: barretta enervit + marmellatina + 1/2panino prosciuttoe formaggio; **integrazione2:** 3 pezzi
 grandi di banana + 1/2 borraccia sali; **integrazione3:** come la 2; **integrazione4:** 2 marmellate + barretta
 enervit; **integrazione5:** 1/2panino prosciuttoe formaggio;PASTAPARTY:pasta
 pomodoro+1panino+verdura+salame e mozzarella+yogurt+1bicchiere di vino; giro Marostica-Rosina
 disl.327mt. 29km. 1h.17min. calorie 625 Fc.media 120 max 162 integraz.tot.30cho(2marmellate) -
4.6.2017:...corsa in montagna 6km (3kmsalita) 58min. calorie 444 Fc.media 111 max 131 (lipidico da
 119a134)

Giorno/ORO	FASE	GLICEMIA	gr. CHO*	BOLO	BASALE	note varie
02/06/17 07:10	sveglia	110			-50%	
02/06/17 08:30	colaz.	94	45	2,5		latte,miele,brioch.crem,2fette
02/06/17 12:30	pranzo	74	145	4,6	-80%	bolo -30%
02/06/17 15:30	AF in	79	15		off	marmellatina
02/06/17 16:00	AF in	85			off	
02/06/17 17:00	AF in	99	40		off	gelato2palline
02/06/17 18:50	post doccia	180		1,0	on	
02/06/17 19:50	cena	166	120	4,2	-30%	cena menù + pane50gr
02/06/17 22:20	dopo cena	187		0,5	norm	
02/06/17 23:00	a letto	138			-40%	
03/06/17 02:30	notte	81	20		-40%	kinder brioche+2sorsi cola
03/06/2017 06:30-7:10	sveglia-colaz.	157	55	2,35	-80%	bolo -50%
03/06/17 09:30	AF in(sal.Grappa)	113	40		off	integraz.n°1
03/06/17 10:30	AF in(l°ristoro)	84	20			integraz.n°2
03/06/17 11:30	AF in(cimaGrappa)	145	20	0,6	-50%	integraz.n°3
03/06/2017 12:50-13:00	AF in(Caupo-Fonzaso)	ipo?	50		-50%	sensores ko e no glucometro integraz.n°4
03/06/17 13:00	AF in	71	10		off	integraz.n°5
03/06/17 14:30	stop(pasta party)	163	120	3,4	-50%	bolo -40%
03/06/17 15:30	part.xMarostica				-50%	
03/06/17 16:30	fine salita Rosina	65	15		off	marmellatina
03/06/17 17:00	AF inBassano	110	15		off	marmellatina
03/06/17 17:30	AF post	117		0,7	-30%	
03/06/17 19:30	cena	93	125	4,7	-30%	cena menù + pane50gr
03/06/17 21:00	cena		70	1,35	-30%	2 fette dolce
03/06/17 21:40	post cena	84			off	
03/06/17 23:15	a letto	66	20		-50%	kinder brioche+2sorsi cola
04/06/17 00:00	a letto	98			-30%	98 con freccia a salire
04/06/17 02:00	a letto	54			-50%	snack(pick up)+2 sorsi cola
04/06/17 06:30	pre-sveglia	256		1,1	norm	correz.bolo(-50%)
04/06/17 07:07	inizio corsa				norm	all.lipidico fc.m.111
04/06/17 07:30	AF in	145			off	
04/06/17 08:10	AF stop	ipo	20		norm	4 sorsi cola
04/06/17 09:00	colazione	85	50	1,9	-20%	
04/06/17 12:30	pranzo	148	200	4,8	norm	bolo(-20%)
04/06/17 16:30	colazione	180		0,7	norm	
04/06/17 18:30	colazione	185		0,8	norm	
04/06/17 19:35	cena	55	135	5,0	norm	bolo(-10%)
04/06/17 23:00	a letto	147		0,7	norm	