


تتبع الأسمم

79		78	ماذا تفعل قبل أن تأكل وجبة خفيفة من الكربوهيدرات؟	76	75	نسيت أن تفحص السكر بعد أن لعبت التنس	73
65	66	67	68	69	ماذا تفعل لإعادة مستوى السكر بعد ارتفاعه؟	71	72
64	63	أخذت حقنة الإنسولين بعد الإفطار	61	نسيت أن تفحص السكر قبل تناول العشاء	59	متى يجب أن يقياس الجلوكوز (السكر في الدم)؟	
49	50	51	ماذا تفعل قبل أن تأكل وجبة غنية بالكربوهيدرات؟	53	متى يجب تناول عصير البرتقال أو أقراص الجلوكوز قبل فحص السكر؟	55	56
48	47	46	ماذا تفعل بعد أن تأكل كربوهيدرات؟	45		43	42
34	35	37	ماذا تفعل حينما تستيقظ من النوم؟	39	ماذا تفعل قبل أن تمارس الرياضة؟	40	
32	31	ماذا تفعل بعد أن تمارس الرياضة؟	29	نسيت أن تأخذ حقنة الإنسولين بعد الغداء	27	فحصت السكر قبل أن تتزلج	
17	ماذا تفعل بعد تناول الميك شيك؟	19	20	21	22	23	24
16	15	14	ماذا تفعل حينما تشعر بأن تصرفاتك بدأت تتسم بالغرابة؟	12	ماذا تفعل ليلاً قبل أن تخلد إلى النوم؟	9	
1	3	4	5	6	7	8	
	فحصت السكر قبل تناول البرجر		متى يجب أخذ حقنة الإنسولين؟				

لتمتكن من اللعب أنت بحاجة إلى الزهر ، وكل لاعب بحاجة إلى قطعة تحريك تمثله على لوح اللعب