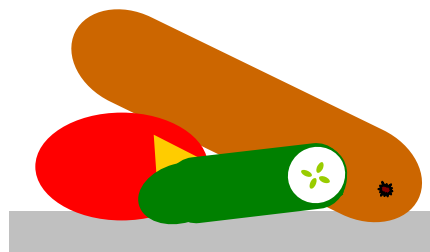


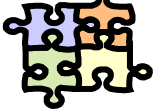
Auf Tonzeichenpapier ausdrucken. Nimm es auseinander und leg es wieder zusammen.



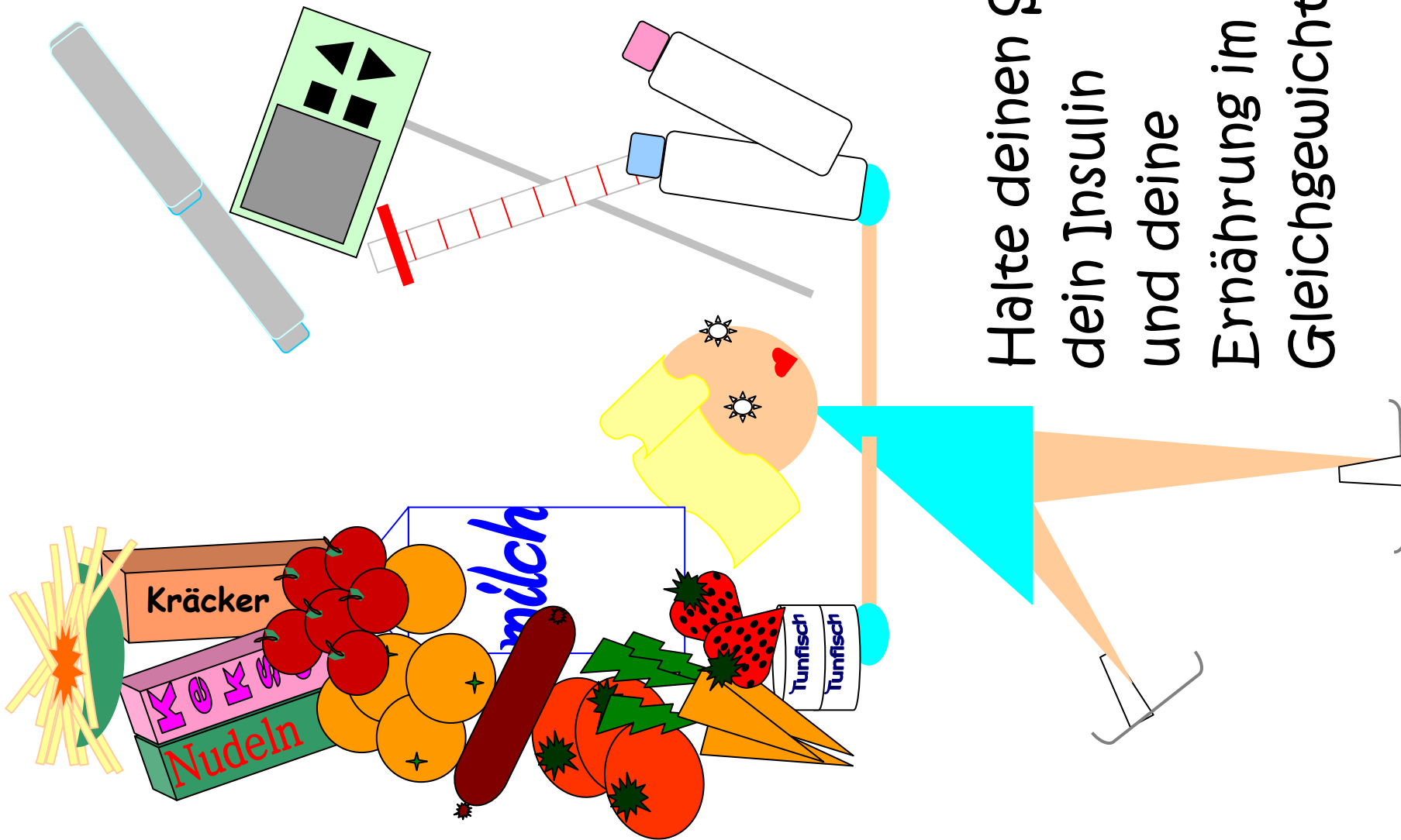
Ein großartiges Essen
für eine
kohlenhydratfreie Mahlzeit!



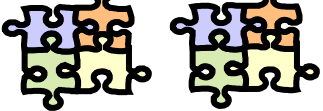
Heinz schlägt die Eier für Mama zum Verrühren auf.
Warum nicht Käse und Salami dazutun?
Iss es mit Gurkenscheiben als eine schmackhafte
kohlenhydratfreie Mahlzeit.
Und keine Sorge wieviel Insulin du nehmen musst!



Auf Tonzeichenpapier ausdrucken. Nimm es auseinander und leg es wieder zusammen.



Halte deinen Sport,
dein Insulin
und deine
Ernährung im
Gleichgewicht.



Print on business card stock. Take apart then put together.

Drucken auf Business Card Stock. Zerlegen und zusammenbauen.

Miss deinen Blutzucker VOR dem Sport!

Miss deinen Blutzucker NACH dem Sport!

