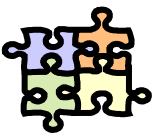
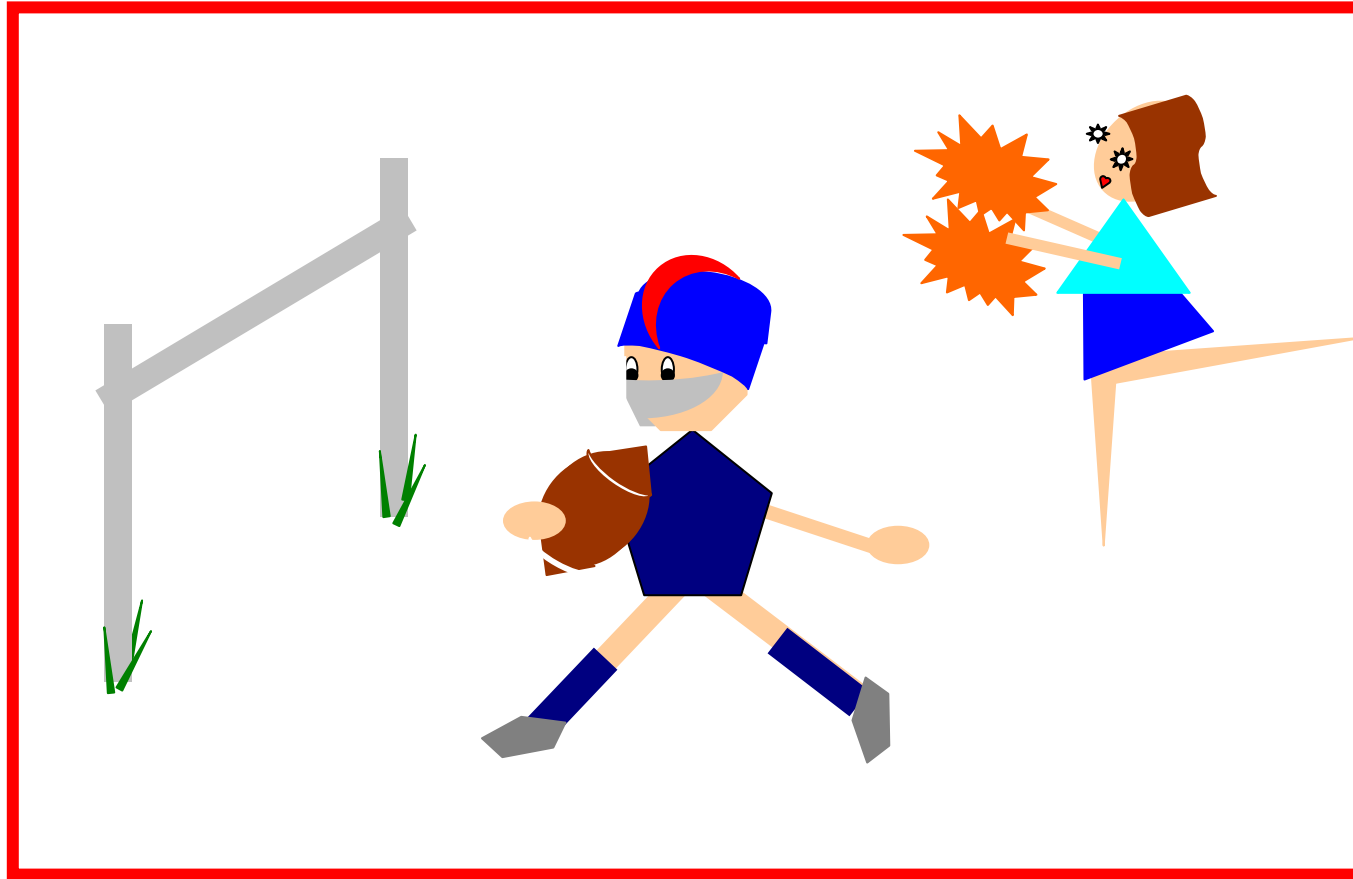


Printtaa sivu. Leikkaa palat ja asettele päällekkäin.

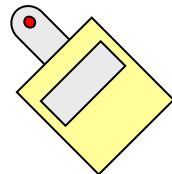
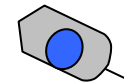




Printtaa sivu. Leikkaa palat ja asettele päällekkäin.



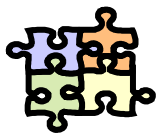
Tarkasta verensokerisi ENNEN liikuntaa!



Tarkasta verensokerisi liikunnan JÄLKEEN!

suomennos Suvi Väisänen

© S.J.Hollenberg © www.grandmasandy.com



Printtaa sivu. Leikkaa palat ja asettele päällekkäin.



**Liiku, käytä
insuliinia ja
huolehdi
ruokavaliostasi**