

SPOLOČENSKÉ TANCE (1.5 hodinový intenzívny tréning) – obedný inzulín 4 j			
GLYKÉMIA PRED TRÉNINGOM	JEDLO, KTORÉ TREBA PRIDAŤ	INTENZITA TRÉNINGU	GLYKÉMIA PO TRÉNINGU
7.1	<i>Pred tréningom:</i> 4 plátky jablka + 2 keksíky Diacoca <i>Počas tréningu:</i> 2 keksíky Diacoca	rýchly	7.4
9.5	<i>Pred tréningom:</i> 2 plátky jablka + 2 keksíky Diacoca <i>Počas tréningu:</i> 1 keksík Diacoca	stredný	9.2
...