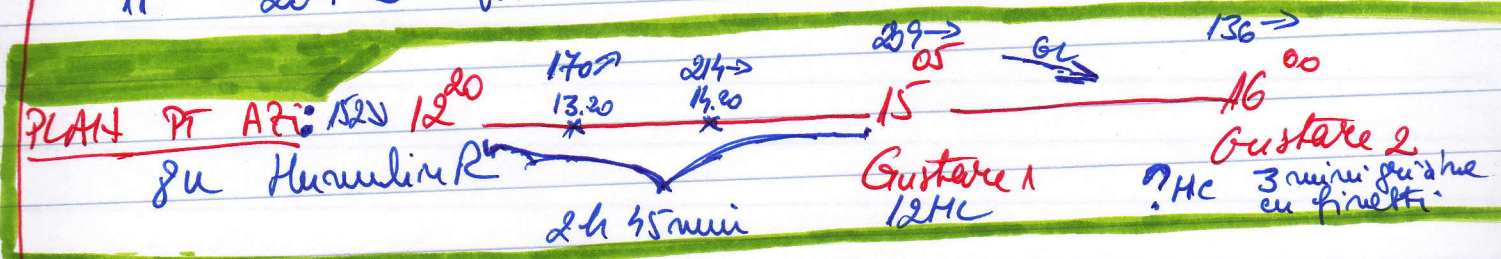


Simbata 06.09.2014

09⁴⁵ 150 →
 09⁵² 151 → **(su)** 17HL + 1mlf lg miere + 50 ml lapte
 10⁰⁹ 149 → ← laptele a fost beut la 10⁰⁹
 10²⁴ 154 →
 10³⁴ 198 ↑↑ *Gr a urcat la 20 min dupa ce a beut lapte
 10⁴⁹ 243 ↑↑ *incepind cu 2a M Gr scade urc
 11²⁵ 215 ↓
 11²⁸ 207 ↓ III 11³¹ 203 ↓ III 12⁴⁵ 187 ↓ III 12⁰⁰ 170 ↓

26
30
minute



si acum detaliat:

12²⁰ 152 ↓ **(su) Humulin R** puire legume 2HL
 12²⁴ 149 → salata / 100ml
 12³⁴ 140 → 12HL / suc fresh
 13⁰⁰ 141 → si de fapt la aceasta ora a beut sucul, adica la 30 min ^{dupa} urcului
 13.12 165 ↑ III 13.18 168 ↑ III 13.20 170 ↑

* Sa opit din urcat : 13²⁵ 176 → III 13³³ 179 → III 13³⁹ 183 →
 * 13.50 a inceput iar sa urce : 14.07 212 ↑
 * 14.19 - se opreste din urcat : 14.19 214 →
 15.03 215 → III 15.05 209 → 12HL GUSTARE 1

am plecat in ora !!
 dupa ora 15 a inceput sa coboare usor astfel incat
 la ora 16⁰⁰ Gr 136 → GUSTARE 2 ?MC dar a
 fost dulce (finetti)

Pe lucrurile succesului de azi cu-am rasfata chiar
 daca stiam ca o sa ne coste si a inceput la ora
 16³⁰ o cupa inghetata + crunt miei dad ca 10HL
 si apoi asa cum am lasat ne-a costat ca a inceput
 urc 17³⁰ 244 ↑ 17⁴¹ 262 ↑ facem Humalog 5, su
 apoi stam amuzat