

血糖探索大冒險

CGM是什麼?

連續血糖監測，幫你看見血糖的變化



連續監測

持續記錄
血糖變化



生活對照

搭配飲食、運動、
睡眠觀察



認識自己

找出生活習慣與
血糖變化的關係

不只看一個數字，
而是看見血糖怎麼「變化」

血糖探索大冒險

CGM可以觀察什麼？

把每天的生活習慣，和血糖變化放在一起看！



吃飯順序

先吃菜肉 vs. 先吃飯
血糖變化一樣嗎？



飲料甜度

無糖 vs. 不同甜度
血糖會有什麼變化？



無糖



微糖



半糖



全糖



飯後活動

坐著休息 vs. 散步
飯後活動有差嗎？



吃飯速度

慢慢吃 vs. 快速吃
血糖變化會不同嗎？

慢慢吃



快速吃



把生活當成小實驗，

觀察屬於自己的**血糖變化**！

血糖探索大冒險

看見血糖變化， 更了解自己的生活在！

來看看
你的血糖
小線索！



飲食

吃了什麼、怎麼吃



運動

飯後有沒有活動

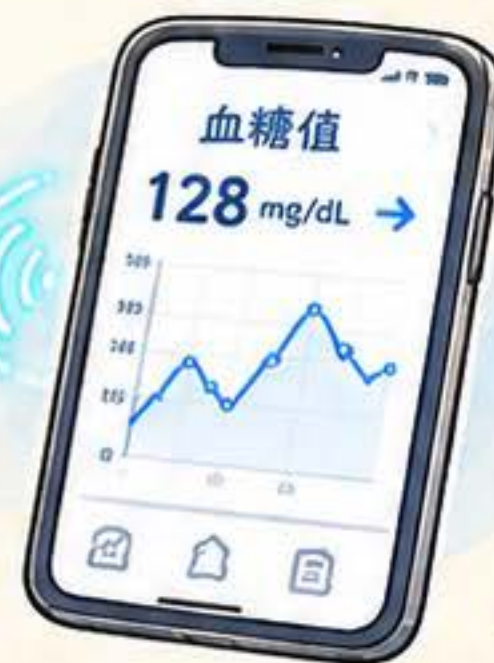


睡眠

生活作息與狀態



看見血糖變化



找到自己的生活線索

同樣一杯飲料、
同一餐飯，
每個人的血糖反應
可能都不一樣！

想實際探索
自己的血糖？

集滿 **8** 點 → 申請 CGM 體驗！

10~14 天連續血糖監測 + 營養師 1 對 1 專屬分析

一起解開你的「**血糖密碼**」

