

AN NOU KONTWOLE DYABÈT AK EGZÈZIS

Paj 1

Kontwole se yon bagay ki bon pou prèske tout moun – menm pou moun ki souffri dyabèt.

Souvan moun ki kadanse :

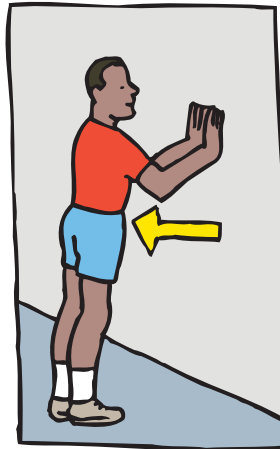
- gen plis enèji
- pi byen kontwole glisemi ki nan san w
- gen mwens estrès
- miyè aparans epi fè mye

Men premye pa a :

Toujou pale sa avèk doktè k ap swiv ou a anvan w kòmanse fè egzèsis. Chwazi l oubyen plis jan ou renmen kadanse. Ou gendwa kadanse alenteryè, deyò, oubyen toude kote.



Men kèk egzèsis pou fè alenteryè

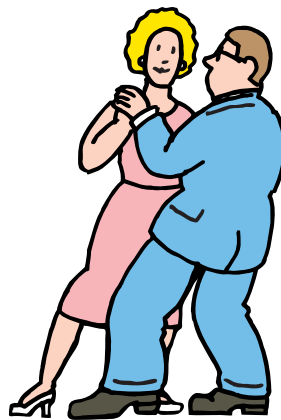


Egzèsis detire atè oubyen detire janm

Men kèk egzèsis pou fè deyò



Mache vit Jadinaj



Danse
Ti djògin anplas



Monte bekàn
Espò an ekip

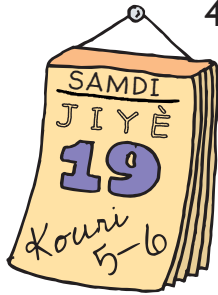
AN NOU KONTWOLE DYABÈT AK EGZÈSIS

Paj 2

Objektif ou:

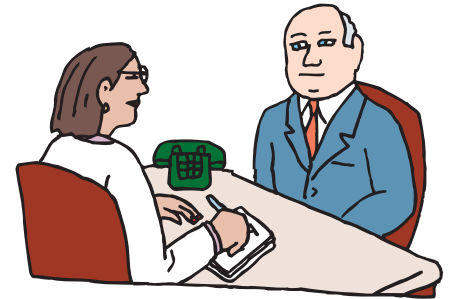
Fè egzèsis omwen 30 minit pa jou pou kenbe menm gwosè ou a. Si ou fè Fè egzèsis chak jou pou

45 a 60 minit sa ka ede ou bese gwosè.



Kenbe yon dosye sou lè ou kadanse, kisa ou fè, epi pou konbyen tan ou fè sa. Tabli yon objektif ou kapab reyisi. Rekonpanse tèt ou chak lè ou reyisi objektif ou a. Epi tabli yon nouvo objektif apresa !

Swa doktè k ap swiv ou a oswa anseyan sou dyabèt la va ede w chwazi yon plan egzèsis ki byen pou ou.

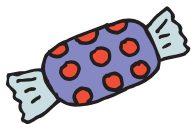


Men konsèy pou w kòmanse

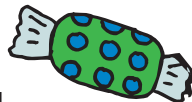
- Kòmanse LANTMAN : Rechofe pou detwa minit anvan epi apre ou kadanse.
- Jwenn yon zanmi pou kadanse avèk ou. Sa ap ede w kontinye kadanse.
- Mete chosi ak abiman ki konfòtab – epi mache avèk yon pyès ki montre ou soufri dyabèt.
- Egzamine pye ou anvan epi apre ou fè egzèsis.
- Eseye fè egzèsis ant 1 a 3 èdtan apre ou fin maje yon repa (lè glisemi ou wo).



Goute ki gen anpil sik nan yo (mant).



Moulen rapid
3 a 4 sirèt.



- Tcheke glisemi w anvan epi apre ou kadanse – sitou si w fè dyabèt tip 1.
- Glisemi ba kapab yon pwoblèm lè w fè egzèsis. Toujou gen soulamen ti goutte ki gen anpil sik ladan yo.

