

# LI BON POU MACHE CHAK PA KONTE

Lè ou rete aktif, se youn nan pi bon fason pou ede kontwole sik nan san ou si ou gen dyabèt. Youn nan fason ki pi fasil ak pi bon pou rete aktif se mache chak fwa ou kapab.

Mache 30 minit oswa plis yon jou se yon bon objek - tif pou pifò moun. Men, pou anpil nan nou, li ka difisil pou jwenn tan pou mache. Pa dekouraje! Menm yon ti mache tou kout ka bon pou ou.



Men kèk fason senp, san danje pou mache prèske nenpòt moun, nenpòt laj, ka fè:

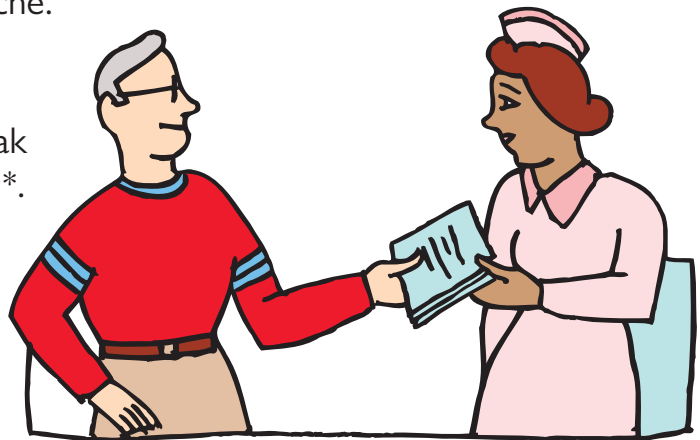
- Pran mach eskalye yo, evite asansè a
- Fè yon ti mache pito lè w gen poz kafe ou
- Mache ale retounen lè w ap pale nan telefòn



- Gare machin ou an kèk blòk avan kote ou prale a epi mache
- Soti sou bis oswa tren an anvan arè ou prale a epi mache
- Nenpòt kilè ou dwe tann plis pase 10 minit, mache.

Mete soulye ak chosèt konfòtab lè w ap mache. Ak toujou tcheke pye ou anvan ak apre ou mache pou nenpòt ki pwoblèm\*.

Pote yon dosye oswa yon jounal pèsònèl ki genyen konbyen fwa ou mache, lè ou mache, ak kantite minit ou mache, nan randevou pou swen dyabèt ou yo.



Doktè ou oswa edikatè dyabèt ou ap ede ou kòmanse yon pwogram mache ki bon pou ou. Mache ka ede w kontwole sik nan san ou, rete an sante, epi jwi lavi. Sonje byen, chak pa konte! Ebyen, AN NOU MACHE.

\* Rele doktè ou oswa klinik sante ou san pèdi tan si ou gen mak, doulè, oswa nenpòt lòt pwoblèm ak pye ou. Pa rete tann.