

এবার ডায়াবেটিস ও ব্যায়াম সম্পর্কে দেখে নেয়া যাক

সক্রিয় থাকা ডায়াবেটিসে আক্রান্ত মানুষ সহ সকলের ক্ষেত্রেই ভালো।

সক্রিয় ব্যক্তিদের প্রায়ই:

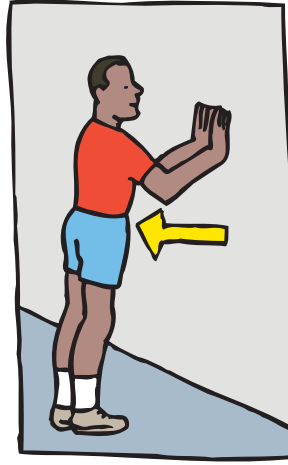
- বেশি এনার্জি থাকে
- কম চাপে থাকে
- ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ ভালো থাকে
- ভালো দেখায় এবং ভালো অনুভব করে

প্রথম ধাপ:

ব্যায়াম শুরু করার আগে প্রথমে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। সক্রিয় থাকার জন্য আপনার পছন্দের 1টি বা একাধিক উপায় বেছে নিন। আপনি বাড়ির মধ্যে ও বাইরে উভয় স্থানেই সক্রিয় থাকতে পারেন!



বাড়ির ভিতরের কিছু ব্যায়াম



স্ট্রেচিং
মেঝে বা পায়ের ব্যায়াম

বাড়ির বাইরের কিছু ব্যায়াম



বাগানে দ্রুত হাঁটা



নাচ করা
হালকা জর্গিং করা



বাইক চড়া
দলগত খেলা

এবার ডায়াবেটিস ও ব্যায়াম সম্পর্কে দেখে নেয়া যাক

পৃষ্ঠা 2

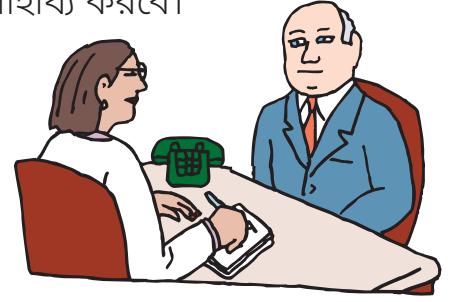
আপনার লক্ষ্য:

আপনার বর্তমান ওজন বজায় রাখতে দিনে অন্তত 30 মিনিট ব্যায়াম করুন। প্রতিদিন পঁয়তাল্লিশ থেকে 60 মিনিট পর্যন্ত ব্যায়াম আপনাকে ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে।



কখন ব্যায়াম করবেন, কি করবেন এবং কতক্ষণ করবেন তার একটি রেকর্ড রাখুন। পৌঁছাতে পারবেন এমন একটি লক্ষ্য স্থির করুন। আপনার লক্ষ্যে পৌঁছালে নিজেকে পুরস্কৃত করুন। তারপর একটি নতুন লক্ষ্য স্থির করুন!

আপনার ডাক্তার ও ডায়াবেটিস শিক্ষাবিদ আপনার জন্য ব্যায়ামের সঠিক পরিকল্পনা বেছে নিতে সাহায্য করবে।



শুরু করার পরামর্শ

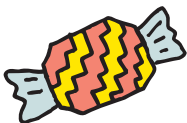
- আস্তে আস্তে শুরু করুন: আপনার ব্যায়াম শুরু করার আগে ও পরে কয়েক মিনিট ওয়ার্ম আপ করে নিন।
- ব্যায়াম করার জন্য একজন বন্ধু খুঁজুন। এর ফলে নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করা চালিয়ে যেতে পারবেন।
- আরামদায়ক জুতো ও পোশাক পরিধান করুন – সঙ্গে এমন পরিচয়পত্র রাখুন যেখানে বলা থাকবে যে আপনার ডায়াবেটিস আছে।
- ব্যায়ামের আগে ও পরে আপনার পা পরীক্ষা করুন।
- খাবার খাওয়ার 1 থেকে 3 ঘণ্টা পর (যখন আপনার ব্লাড সুগার বেশি থাকে) ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন



উচ্চ শর্করা যুক্ত জলখাবার (মেম্বল)



দ্রুত 3 বা 4টি শক্ত ক্যান্ডি খান।



- ব্যায়াম করার আগে ও পরে আপনার ব্লাড সুগার পরীক্ষা করুন, বিশেষ করে আপনার টাইপ 1 ডায়াবেটিস থাকলে।
- আপনার ব্যায়াম করার সময় লো ব্লাড সুগার থাকলে সমস্যা হতে পারে। সর্বদা হাতের কাছে উচ্চ শর্করা যুক্ত ক্যান্ডি রাখুন।

