

開始動起來

糖尿病與鍛煉

經常鍛煉對幾乎每個人都有好處，包括糖尿病患者。

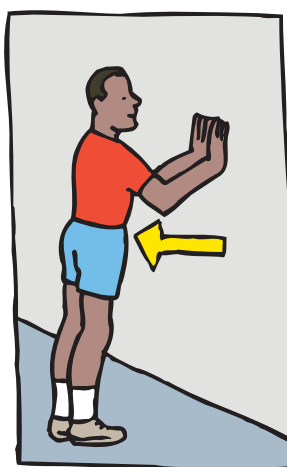
多鍛煉就能：

- 有更多的精力
- 減輕壓力
- 更好地控制血糖
- 看起來和感覺都更好

第一步：

開始鍛煉前，一定要先詢問醫生。選擇一種或多種自己喜歡的鍛煉方式。可在室內鍛煉，也可在室外鍛煉！

一些室內鍛煉

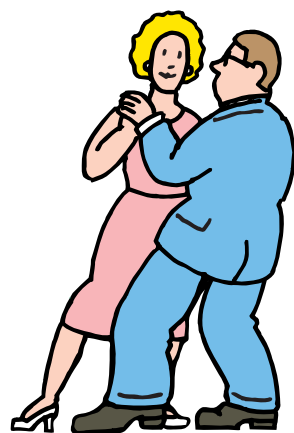


四肢伸展
地板或腿部鍛煉

一些室外鍛煉



快走
園藝



跳舞
原地慢跑



騎自行車
集體鍛煉

開始動起來

糖尿病與鍛煉

第 2 頁

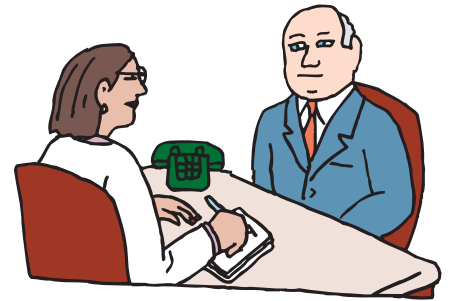
您的目標：

要每天至少鍛煉 30 分鐘，以保持現有體重。
每天鍛煉 45 至 60 分鐘可幫助減重。



要記錄鍛煉的時間、內容及時長。要設定能達到的目標。達到目標時要獎勵自己，然後再設定一個新的目標！

您的醫生或糖尿病教育者會幫助您選擇一個適合您的鍛煉計劃。



入門提示

- 開始要慢：在鍛煉前後幾分鐘要熱身。
- 要找一個朋友一起鍛煉，有助於堅持下去。
- 要穿舒適的衣鞋，帶好顯示患有糖尿病的身份證。
- 鍛煉前後要檢查雙腳。
- 儘量在飯後 1 至 3 小時（血糖高時）鍛煉



高糖零食（薄荷）



快速咀嚼 3 或 4 塊硬糖。



- 鍛煉前後要檢查血糖，第 1 型糖尿病患者尤其如此。
- 鍛煉時血糖低可能是個問題。一定要隨身攜帶高糖零食。

