

आइए चलते हैं मधुमेह और व्यायाम

पेज ।

सक्रिय रहना लगभग सभी के लिए अच्छा होता है – मधुमेह से ग्रसित लोगों के लिए भी।

सक्रिय लोगों में अक्सर:

- ज़्यादा ऊर्जा होती है
- ब्लड शुगर नियंत्रण बेहतर होता है
- तनाव कम लें
- बेहतर दिखें और महसूस करें

पहला चरण:

व्यायाम करना शुरू करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से बात करें। सक्रिय रहने के तरीकों में से अपना पंसदीदा 1 या कई तरीके चुनें। आप अंदर से, बाहर से, या दोनों तरह से सक्रिय रह सकते हैं!



कुछ अंदर किए जाने
वाले व्यायाम



स्ट्रेचिंग
जमीन पर किए जाने वाले या पेरों के व्यायाम

कुछ बाहर किए जाने वाले
व्यायाम



तेज चलना
बागबानी



नाचना
एक की स्थान पर रहते हुए हल्की सी
जॉर्गिंग



बाइक चलाना
टीम खेल

आइए चलते हैं मधुमेह और व्यायाम

पेज 2

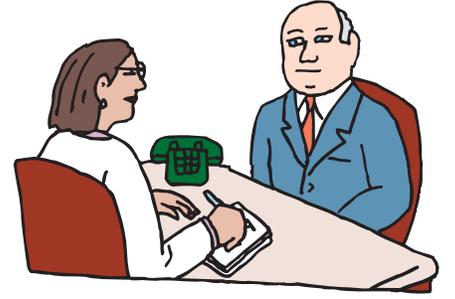
आपके लक्ष्य:

अपना वर्तमान वज़न बनाए रखने के लिए दिन में कम से कम **30** मिनट व्यायाम करें। रोज पैतालिस से **60** मिनट तक व्यायाम करने से आपको वज़न घटाने में मदद मिल सकती है।



आप कब सक्रिय हैं, क्या करते हैं और कितने देर वह करते हैं, इन सभी बातों का रिकॉर्ड रखें। ऐसा लक्ष्य तय करें जिस तक आपको पहुँचना हो। जब आप अपने लक्ष्य तक पहुँच जाएं तो अपने आप को पुरस्कार दें। फिर से एक नया लक्ष्य तय करें!

आपका डॉक्टर या मधुमेह विशेषज्ञ आपके लिए उपयुक्त व्यायाम योजना चुनने में आपकी मदद करेगा।



शुरू करने की युक्तियाँ

- शुरूआत धीमे करें: जब आप सक्रिय होते हैं उससे कुछ मिनट पहले और बाद में वार्म अप करें।
- आपके साथ सक्रिय बने रहने के लिए कोई मित्र ढूँढ़ें। इससे आपको नियमित बने रहने में मदद मिलेगी।
- आरामदायक जूते और कपड़े पहनें — और आपको मधुमेह रोगी बताने वाले आईडी साथ रखें।
- व्यायाम से पहले और बाद में अपने पैरों की जाँच करें।
- भोजन लेने के बाद **1 से 3** घंटे तक व्यायाम करने की कोशिश करें (जब आपका ब्लड शुगर ज्यादा हो)



शुगर बढ़ाने वाले स्नैक्स (पेपरमिट)



जल्दी से हार्ड कैंडी के **3**
या **4** भाग चबा लें।

- अपने सक्रिय रहने की अवधि के पहले और बाद में अपना ब्लड शुगर जाँचें — खासकर तब जब आपको टाइप **1** मधुमेह हो।
- आपके व्यायाम करने के दौरान ब्लड शुगर का कम हो जाना एक समस्या हो सकती है। हमेशा अपने साथ शुगर बढ़ाने वाले स्नैक्स रखकर चलें।

