

# ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ: ДИАБЕТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Стр. 1

Физическая активность полезна практически для всех людей, в том числе больных диабетом.

Как правило, активные люди:

- Более энергичны
- Менее подвержены стрессу
- Лучше контролируют уровень сахара в крови
- Выглядят и чувствуют себя лучше

## Шаг первый:

Всегда консультируйтесь со своим врачом, прежде чем делать физические упражнения. Выберите один или несколько видов активности, которые вам нравятся. Вы можете заниматься физическими упражнениями в помещении или на открытом воздухе, или везде, где захотите!



Примеры упражнений для занятий в помещении



Растяжка  
Упражнения на полу или зарядка для ног

Примеры упражнений для занятий на открытом воздухе



Быстрая ходьба  
Садоводство



Танцы  
Легкий бег на месте



Езда на велосипеде  
Командные виды спорта

# ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ: ДИАБЕТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Стр. 2

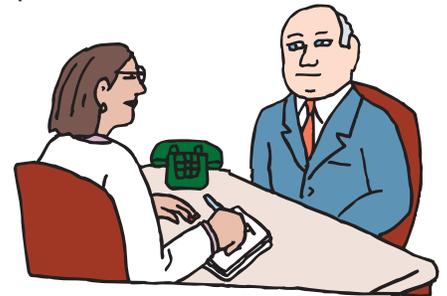
## Ваша цель:

Выполняйте упражнения не менее 30 минут в день, чтобы поддерживать свой текущий вес. Ежедневные упражнения длительностью 45–60 минут помогут сбросить вес.



Ведите учет того, когда вы занимаетесь, что вы делаете и как долго. Установите себе цель, которую вы можете достигнуть. Поощрите себя, когда достигнете цели. После этого установите для себя новую цель!

Ваш врач или инструктор по лечению диабета помогут вам выбрать программу занятий, которая подойдет именно вам.



## Советы по началу занятий

- Начинайте занятия МЕДЛЕННО: Выполняйте разогревающие упражнения до и после занятий.
- Найдите партнера для совместных занятий. Это поможет вам придерживаться графика занятий.
- Носите удобную обувь и одежду, а также носите с собой удостоверение больного диабетом.
- Проверьте состояние своих ступней до и после упражнений.
- Старайтесь заниматься через 1–3 часа после еды (когда у вас высокий уровень сахара в крови)



Перекус с высоким содержанием сахара (мятные конфеты)



Быстро съешьте 3 или 4 карамельных конфеты.



- Проверьте уровень сахара в крови до и после занятий, особенно если у вас диабет 1-го типа.
- Низкий уровень сахара в крови может вызвать проблемы во время физических упражнений. Всегда держите под рукой закуску с высоким содержанием сахара.

