

ХОДЬБА ПОМОГАЕТ КАЖДЫЙ ШАГ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Физическая активность — это один из лучших способов поддержания нормального уровня сахара в крови при диабете. Одним из самых простых и безопасных видов физической активности является ходьба. Старайтесь ходить пешком как можно чаще.

Нормой для большинства людей является ежедневная пешая прогулка продолжительностью 30 минут и больше. Однако многим из нас бывает сложно найти время на прогулку. Но не спешите расстраиваться! Даже короткая прогулка может принести пользу.

Вот несколько простых и безопасных советов, которым сможет следовать практически любой человек любого возраста:

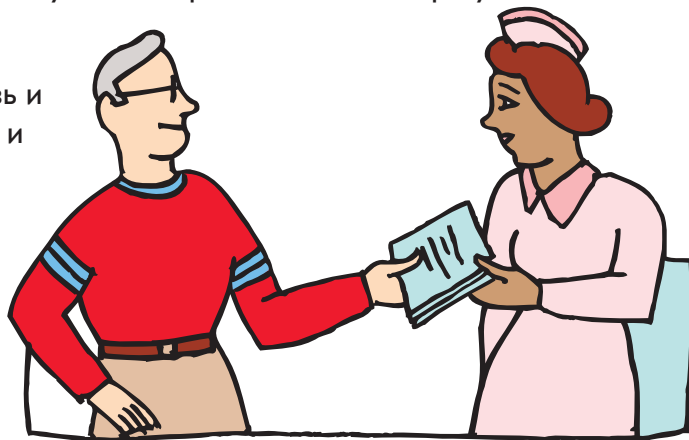
- Не нужно пользоваться лифтом — ходите по лестнице.
- Вместо того чтобы выпить кофе во время перерыва, лучше пройдите пешком.
- Во время разговора по телефону вы можете прохаживаться по комнате.



- Припаркуйте машину за несколько кварталов от своего места назначения и дойдите туда пешком.
- Если вы едете куда-то на автобусе или метро, выйдите раньше, не доезжая до своей остановки, и пройдите пешком.
- Если вам приходится ждать чего-то дольше 10 минут, используйте это время для пешей прогулки.

При ходьбе следует надевать удобную обувь и носки. И всегда проверяйте свои ступни до и после ходьбы.*

Собираясь на прием к специалисту по лечению диабета, возьмите с собой записи о том, как часто вы ходите пешком, в какое время суток и сколько времени у вас занимает ходьба.



Ваш врач или инструктор по лечению диабета помогут вам составить программу пеших прогулок, которая подойдет именно вам. Благодаря пешим прогулкам вы сможете контролировать уровень сахара в крови, оставаться здоровыми и радоваться жизни. Помните, каждый шаг имеет значение! Поэтому **ДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ!**

* Если у вас есть гематомы, воспаления или другие проблемы со ступнями, сразу же позвоните своему врачу или в больницу. Не теряйте времени.