

دعنا نتحرك السكري والرياضة

الصفحة 1

الحفاظ على النشاط أمر جيد للجميع، بما في ذلك الأشخاص المصابين بالسكري.

غالبًا ما يتسم الأشخاص النشطون بما يلي:

- يمتلكون طاقة أكبر
- يسيطرون على مستويات سكر الدم بشكل أفضل
- يعانون من ضغوط أقل
- يبدون و يشعرون بحالة أفضل

الخطوة الأولى:

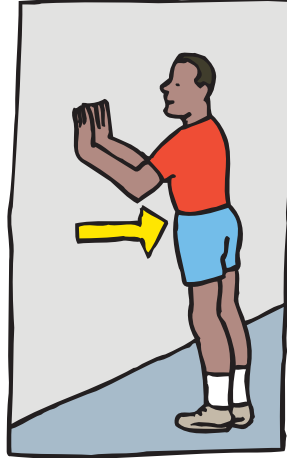
تحدث دائماً مع الطبيب المعالج لك قبل أن تبدأ في ممارسة التمرينات. اختر طريقة أو أكثر تحبها لممارسة النشاط. يمكن أن تكون نشيطاً في الأماكن المغلقة، المفتوحة، أو الاثنين!

بعض التمرينات في
الأماكن المفتوحة



السير السريع أو البستنة

بعض التمرينات في
الأماكن المغلقة



تمارين شد العضلات
أو تمارين الساق



ركوب الدراجات الهوائية
أو لعب الرياضة الجماعية



الرقص أو الركض الخفيف

دعنا نتحرك السكري والرياضة

الصفحة 2

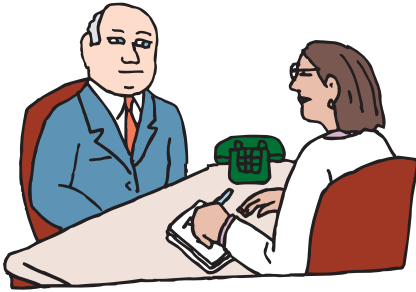
هدفك :

مارس التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً للحفاظ على وزنك الحالي. أما لخسارة الوزن، فيُنصح بممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين 45 إلى 60 دقيقة يومياً.



قم بتدوين أوقات ممارسة الرياضة، نوعها ومدة ممارستها. قم بوضع هدف يمكنك تحقيقه. كافئ نفسك عندما تصل إلى هدفك. ثم بادر بوضع هدفاً جديداً.

سيساعدك طبيبك أو مثقف مرض السكري باختيار خطة رياضية تناسبك.

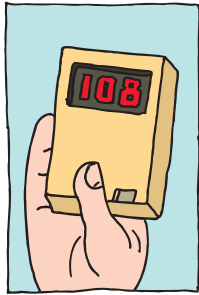


نصائح للبداية:

- ابدأ بالتدريج: قم بتمارين الإحماء لعدة دقائق قليلة قبل وبعد ممارسة الرياضة.
- ابحث عن صديق لممارسة التمرينات معه. فسوف يساعدك ذلك على الاستمرار في ممارسة التمرينات.
- ارتد أحذية وملابس مريحة واحمل بطاقة تشير إلى أنك تعاني من السكري.
- افحص قدميك قبل وبعد التمرينات.
- حاول ممارسة التمرينات بعد ساعة إلى 3 ساعات من تناول الوجبات (عندما يكون مستوى سكر الدم لديك مرتفعاً).



- افحص مستوى سكر الدم لديك قبل وبعد التمرين - خصوصاً إذا كنت تعاني من السكري من النوع الأول.
- يمكن أن يمثل انخفاض مستوى سكر الدم مشكلة عندما تمارس التمرينات الرياضية. دائماً احتفظ بوجبة خفيفة تحتوي على كميات كبيرة من السكر في متناول يدك.



مثال لوجبة خفيفة
مرتفعة السكر (حلو النعناع)



في أسرع وقت،

قم بمضغ 3-4 قطع من الحلوى