

# المشي كل خطوة مهمة

النشاط البدني هو أحد أفضل الطرق للمساعدة على التحكم في نسبة السكر في الدم إذا كنت تعاني من مرض السكري. واحدة من أسهل الطرق وأكثرها أماناً هي المشي كلما استطعت

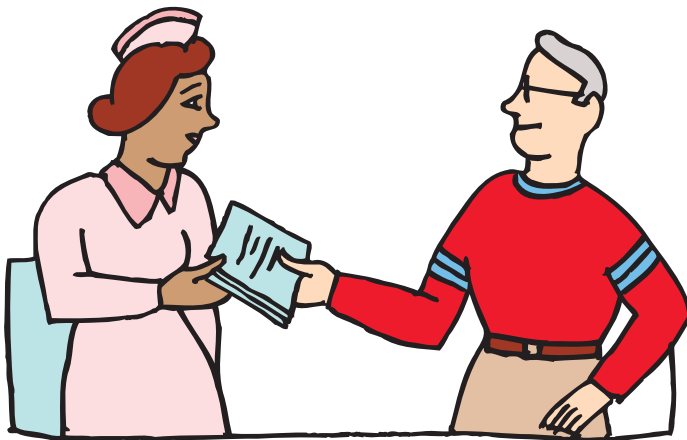
المشي لثلاثين دقيقة أو أكثر في اليوم هو هدف جيد لمعظم الناس. يصعب على البعض منا العثور على الوقت المناسب للمشي. ولكن لا تستسلم! فحتى الذهاب في نزهة قصيرة للمشي قد تكون مفيدة

إليك بعض الطرق البسيطة والآمنة للمشي التي يمكن لأي شخص تقريباً، وفي أي عمر القيام بها:

- صعود الدرج بدلاً من أخذ المصعد
- قم باستغلال وقت استراحتك في المشي بدلاً من احتساء القهوة
- المشي ذهاباً وإياباً عندما تكون على الهاتف



- اركن سيارتك بعيداً وامشي
- انزل من الحافلة أو القطار قبل مكان التوقف المعتاد وامشي
- في أي وقت تضطر فيه إلى الانتظار لأكثر من 10 دقائق، قم بالمشي



قم بارتداء الجوارب و الأحذية المريحة عند المشي، وتحقق دائماً من سلامة قدميك قبل وبعد المشي\*

أحضر سجلاً أو مذكرة بعدد المرات التي تمشي فيها والأوقات التي تمشي فيها، وعدد الدقائق التي تمشيها في كل زيارة لعيادة السكري

سيساعدك طبيبك أو ممرض السكري على بدء برنامج للمشي مناسب لك. المشي يساعدك على التحكم بمستوى السكر في الدم والبقاء بصحة جيدة والتمتع بالحياة. تذكر، كل خطوة مهمة! لذلك، دعنا نمشي!

\* اتصل بالطبيب أو العيادة الطبية فوراً إذا لاحظت أي التهاب أو كدمة أو أي مشكلة أخرى في قدميك. لا تنتظر