

让我们动起来

糖尿病和运动

第一页

积极活动对几乎每一个人都是有益处的——这包括糖尿病患者。

多运动的人常常：

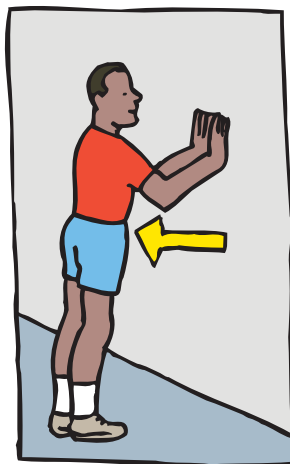
- 比较有精神
- 能够更好地控制血糖
- 压力比较少
- 看起来和感觉比较好

第一步

在开始运动之前，一定要向你的医生咨询。选择一个或多个你喜欢的活动方式。你可以在室内运动，也可以在户外运动，或者双管齐下！

一些室内的活动

一些户外的活动



拉筋
地板或腿部运动



快步行走
从事园艺



跳舞
在原地慢跑



骑自行车
团体运动

让我们动起来

糖尿病和运动

第二页

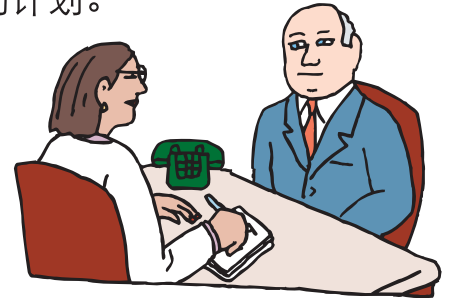
你的目标：

每天至少运动30分钟以保持你现在的体重。每天45至60分钟的运动可能会帮助你减轻体重。



记录你何时运动、做什么运动和做了多长时间。设定一个你可以达成的目标。当你达到了你的目标，奖励自己。然后，再设一个新的目标！

你的医生或糖尿病指导者将帮助你选择一个适合你的运动计划。



准备开始运动的提示

- 起头慢慢来：在你开始运动之前和结束运动之后，用几分钟的时间来暖身。
- 找一个和你一起运动的朋友。这将有助于你坚持运动。
- 穿着舒服的鞋子和衣服，并且佩戴显示你有糖尿病的身份证明。
- 在运动前后检查你的足部。
- 尽量在用餐1至3小时后运动（此时你的血糖较高）。



高糖点心（薄荷糖）



快速咀嚼3或4粒硬糖。

- 在运动前后检查你的血糖，特别如果你是一型糖尿病患者。
- 当你运动的时候，低血糖可能会构成问题。一定要随身携带高糖点心。

