

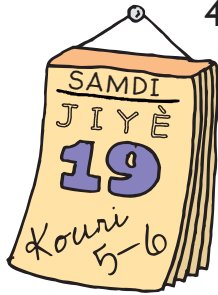
# AN NOU KONTWOLE DYABÈT AK EGZÈSIS

Paj 2

## Objektif ou:

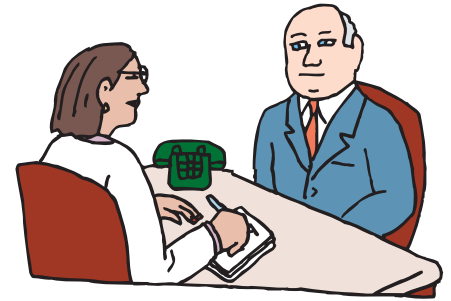
Fè egzèsis omwen 30 minit pa jou pou kenbe menm gwosè ou a. Si ou fè Fè egzèsis chak jou pou

45 a 60 minit sa ka ede ou bese gwosè.



Kenbe yon dosye sou lè ou kadanse, kisa ou fè, epi pou konbyen tan ou fè sa. Tabli yon objektif ou kapab reyisi. Rekonpanse tèt ou chak lè ou reyisi objektif ou a. Epi tabli yon nouvo objektif apresa !

Swa doktè k ap swiv ou a oswa anseyan sou dyabèt la va ede w chwazi yon plan egzèsis ki byen pou ou.

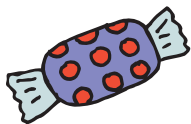


## Men konsèy pou w kòmanse

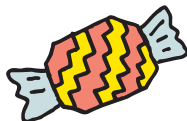
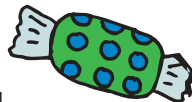
- Kòmanse LANTMAN : Rechofe pou detwa minit anvan epi apre ou kadanse.
- Jwenn yon zanmi pou kadanse avèk ou. Sa ap ede w kontinye kadanse.
- Mete chosi ak abiman ki konfòtab – epi mache avèk yon pyès ki montre ou soufri dyabèt.
- Egzamine pye ou anvan epi apre ou fè egzèsis.
- Eseye fè egzèsis ant 1 a 3 èdtan apre ou fin maje yon repa (lè glisemi ou wo).



Goute ki gen anpil sik nan yo (mant).



Moulen rapid  
3 a 4 sirèt.



- Tcheke glisemi w anvan epi apre ou kadanse – sitou si w fè dyabèt tip 1.
- Glisemi ba kapab yon pwoblèm lè w fè egzèsis. Toujou gen soulamen ti goutte ki gen anpil sik ladan yo.

