



讓我們動起來

糖尿病與運動

多活動幾乎對所有人都有益 - 包括患有糖尿病的人。

多活動的人通常：

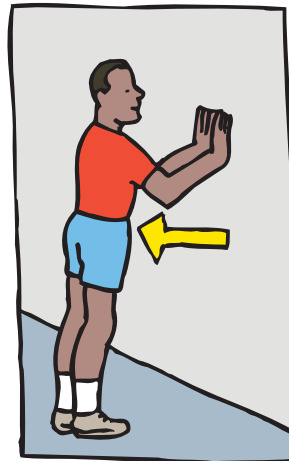
- 更有活力
- 血壓較低
- 血糖控制得比較好
- 外表較佳，感覺較好

第一步：

一定要在開始運動前諮詢醫生。
 按喜好挑選一或多種活動方式。
 您可以從事室內活動、室外活動或兩者兼具！

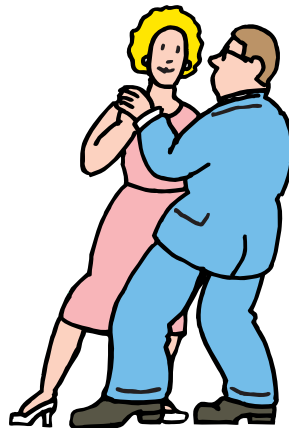
一些室內運動

一些室外運動



伸展地板或腿部運動

健走園藝



舞蹈原地慢跑

騎單車團隊運動