

# እንንቀሳቀስ

## የስኳር በሽታ እና እንቅስቃሴ

Page 1

እንቅስቃሴ ማድረግ ለሁሉም ሰው ጥሩ ነው - የስኳር በሽታ ያለባቸውን ሰዎች ጨምሮ።

እንቅስቃሴ የሚያደርጉ ሰዎች ብዙ ጊዜ፡

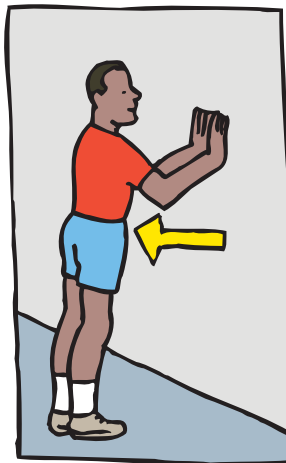
- የበለጠ ጉልበት አላቸው
- አነስተኛ ጭንቀት አላቸው
- የተሻለ የደም ውስጥ ስኳር ቁጥጥር አላቸው
- የተሻለ ተክለቁመና እና ስሜት አላቸው

### መጀመሪያው ደረጃ፡

ሁልጊዜ እንቅስቃሴ ከመጀመርዎ በፊት ሀኪምዎን ያነጋግሩ። የሚወዱትን ገደብ ወይም ከዛ በላይ እንቅስቃሴ አይነት ይምረጡ። ውስጥ፣ ውጪ ወይም ሁለቱም ጋር እንቅስቃሴ ማድረግ ይችላሉ!

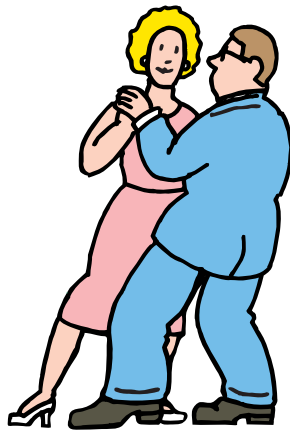
አንዳንድ የውስጥ እንቅስቃሴዎች

አንዳንድ የውጭ እንቅስቃሴዎች



መሳሰብ የመሬት ወይም እግር እንቅስቃሴ

ፈጣን እግር እርምጃ አትክልት መኮትኮት



መደነስ የተወሰነ ቦታ ላይ ቀለል ያለ ሪጫ/ሶምሶማ

የብስክሌት ጉዞ ቡድን ስፖርት

# እንንቀሳቀስ

## የስኳር በሽታ እና እንቅስቃሴ

### አላማዎት:

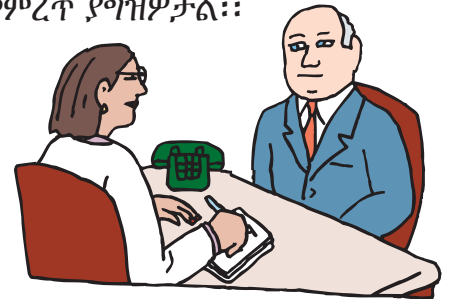
አሁን ያለዎትን ክብደት ይዞ ለመቆየት ቢያንስ በቀን 30 ደቂቃ ይንቀሳቀሱ:: ክብደት ለመቀነስ ከአርባ አምስት እስከ 60

ደቂቃ እንቅስቃሴ በየእለቱ::



እንቅስቃሴ ሲያደርጉ ምን እንደሚያደርጉ እና ለምን ያህል ጊዜ እንደሚያደርጉት ይመዘግቡት:: መድረስ የሚችሉትን ግብ ያዘጋጁ:: ግብዎትን ሲያሟሉ እራስዎን ይሸልሙ:: ከዛ አዲስ ግብ ያዘጋጁ!

ሀኪምዎ ወይም የስኳር በሽታ አስተማሪዎች ለእርስዎ ጥሩ የሆነ የእንቅስቃሴ እቅድ ለመምረጥ ያግዝዎታል::



### ለመጀመር ምክሮች

- ቀስ ብለው ይጀምሩ:: እንቅስቃሴ ከመጀመርዎት በፊት እና በኋላ ያሟሙቁ::
- እንቅስቃሴ የሚያሰራዎት ጓደኛ ይፈልጉ:: ላለማቋረጥ ይረዳዎታል::
- የሚመች ጫማ እና ልብስ ያድርጉ - እንዲሁም ስኳር በሽታ እንዳለብዎት የሚያሳይ መታወቂያ ይያዙ::
- ከእንቅስቃሴው በፊት እና በኋላ እግርዎትን ይመልከቱ::
- ከበሉ ከ 3 ሰዓታት በኋላ እንቅስቃሴ ለማድረግ ይሞክሩ:: (የደምዎ ስኳር ሲጨምር)



ከፍተኛ ስኳር ያለው ምግብ (ፔፐርሚንት)



3 ወይም 4 ፍሬ ከረሜላ በቶሎ ያኝኩ::

- ከእንቅስቃሴ በፊት እና በኋላ የደምዎን ስኳር ይመርምሩ - በተለይ አይነት 1 ስኳር በሽታ ካለብዎት::
- እንቅስቃሴ ሲያደርጉ አነስተኛ የደም ስኳር ችግር ሊሆን ይችላል:: ሁልጊዜ ከፍተኛ ስኳር ያለው ምግብ ይያዙ::

