

# HÃY VẬN ĐỘNG

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ THỂ DỤC

Page 1

Vận động là tốt cho hầu hết mọi người - kể cả những người mắc bệnh tiểu đường.

Người hay vận động thường:

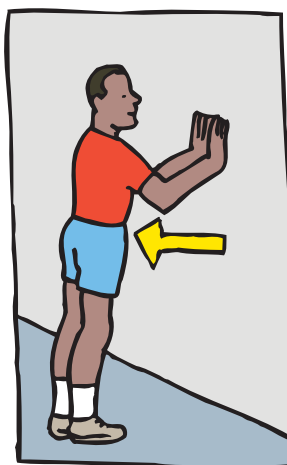
- có nhiều sinh lực hơn
- ít căng thẳng hơn
- có sự kiểm soát đường trong máu tốt hơn
- nhìn thấy và cảm thấy tốt hơn

### Bước đầu tiên:

Luôn luôn nói chuyện với bác sĩ trước khi quý vị bắt đầu tập thể dục. Chọn 1 hoặc nhiều cách mà quý vị thích để vận động. Quý vị có thể vận động bên trong, bên ngoài hoặc cả hai!



### Vài Bài Tập Thể Dục Bên Trong



Co giãn  
Bài tập thể dục  
chân hoặc sàn nhà

### Vài Bài Tập Thể Dục Bên Ngoài



Đi nhanh  
Làm vườn



Nhảy  
Chạy bộ nhẹ nhàng tại chỗ



Đạp xe đạp  
Các đội thể thao

# HÃY VẬN ĐỘNG

Page 2

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ THỂ DỤC

### Mục Tiêu Của Quý Vị:

Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày để giữ trọng lượng hiện tại của quý vị. Tập thể dục hàng ngày 45-60 phút có thể giúp quý vị giảm cân.



Lưu giữ một bản ghi chép khi quý vị vận động, những gì quý vị làm và bao lâu quý vị làm điều đó. Đặt mục tiêu mà quý vị có thể đạt được. Tự thưởng cho bản thân khi quý vị đạt được mục tiêu của mình. Sau đó đặt mục tiêu mới!

Bác sĩ hoặc nhà giáo dục bệnh tiểu đường sẽ giúp quý vị chọn một kế hoạch tập thể dục phù hợp với quý vị.

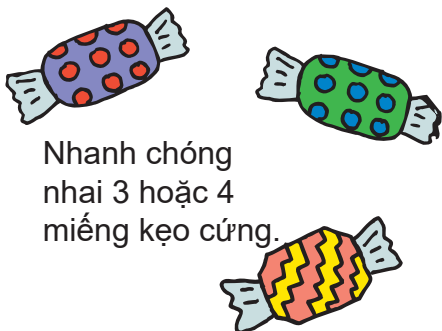


### Mẹo Để Bắt Đầu

- Bắt đầu CHẠM: Làm ấm người lên một vài phút trước và sau khi quý vị vận động.
- Tìm một người bạn để vận động chung. Nó sẽ giúp quý vị kiên trì với nó.
- Mang giày và mặc quần áo thoải mái - và mang theo ID cho thấy quý vị bị tiểu đường.
- Kiểm tra bàn chân của quý vị trước và sau khi tập thể dục.
- Cố gắng tập thể dục 1 đến 3 tiếng sau bữa ăn
- (khi lượng đường trong máu của quý vị cao)



Đồ ăn vặt nhiều đường (Bạc hà cay)



Nhanh chóng  
nhai 3 hoặc 4  
miếng kẹo cứng.

- Kiểm tra lượng đường trong máu của quý vị trước và sau khi quý vị vận động - đặc biệt là nếu quý vị bị tiểu đường loại 1.
- Lượng đường trong máu thấp có thể là một vấn đề khi quý vị tập thể dục. Luôn mang theo mình đồ ăn vặt nhiều đường.

