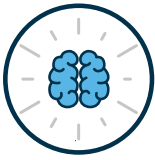


فعال بودن: راهنمای مختصر

فعال بودن منظم به شما کمک می کند تا شکر تان را کنترل کنید و سالم بمانید.
فواید فعالیت های منظم فیزیکی عبارت اند از:



خلق و خو و سطح انرژی را بهبود می بخشد



کمک به مدیریت وزن



تقویت عضلات و استخوان ها



کمک می کند سطح گلوکز خون سالم بماند



خطر مریضی قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد

انواع فعالیت های فیزیکی که میتوان انجام داد

انجام فعالیت های مختلف فیزیکی خیلی مهم است برای بدن شما، به شمول:

فعالیت روزمره

حرکت که به عنوان بخشی عادی از روز خود انجام می دهید، مثل:



باغبانی



کارهای خانه



رفتن پیاده به ایستگاه بس

کوشش کنید بیشتر از آنچه فعلاً انجام می دهید، انجام دهید. مثلاً به جای آسانسور، از پله ها استفاده کنید.

فعالیت تقویه کننده عضلات

فعالیت که عضلات و استخوان های شما را قوی تر می کند، مانند:



ورزش با وزن بدن



تمرینات مقاومتی



تمرینات وزنه برداری

حداقل هفته ای ۲ بار تمرینات برای تقویه عضلات انجام دهید.

فعالیت هوازی

فعالیتی که باعث می شود نفس کشیدن شما سخت تر شود و قلبتان تندتر بزند، مانند:



پیاده روی



آببازی



بایسکل رانی

انجام ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی در اکثر روز های هفته.

حفظ ایمنی هنگام فعالیت

در صورت استفاده انسولین یا دواهای دیگر

اگر نیاز دارید مقدار انسولین یا دواها یا غذا یا فعالیت فیزیکی تان را تغییر دهید، با داکتر تان صحبت نمایید.



قبل از اینکه تمرین جدید را شروع کنید، با داکتر تان مشورت کنید.



میزان شکر خون تان را قبل و بعد از فعالیت فیزیکی چک کنید. اگر نیاز به افزایش شکر خون تان دارید، مقداری کربوهیدرات مصرف کنید.



کفش های را بپوشید که به خوبی اندازه باشند و بعد از تمرین پاهای تان را چک کنید.



اگر میزان شکر خون تان بالاتر از ۱۵ ملی مول فی لیتر باشد یا احساس مریضی میکنید، ورزش نکنید.



قبل، حین و بعد از ورزش آب بنوشید.



همیشه وسایل و مواد لازم برای تداوی میزان پایین شکر خون را با خود داشته باشید.



در صورت احساس سرگیجی، درد سینه یا احساس مریضی ورزش را توقف دهید.



همیشه فعالیت داشته باشید

- با داکتر تان درباره نوع فعالیت هایی که برای حفظ سلامتی نیاز دارید مشورت کنید.
- فعالیت های تعادل و هماهنگی مانند پریدن، پرش و تای چی نیز برای شما مفید هستند.
- برای مدت طولانی ننشینید - تا حد امکان بلند شوید و حرکت کنید.

نکاتی برای آغاز بیشتر فعال بودن



- آهسته شروع کنید و به تدریج پیش بروید.
- انجام فعالیت وقفه ای ولی چند بار میتوانند مؤثر شوند - به طور مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی سه بار در روز.
- زمان و روزهای انجام ورزش خود را برنامه ریزی کنید و آن ها را در جنتری خود قرار دهید.
- فعالیت را که از آن لذت میبرید انجام دهید یا با رفیق تان ورزش کنید.

ان دی اس اس و شما



برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، کیو آر کد را اسکن کنید، به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.

یادداشت: این معلومات صرفاً به خاطر یک رهنما تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صبحی تان تماس بگیرید.