

## Σωματική δραστηριότητα: σύντομος οδηγός

Η τακτική σωματική δραστηριότητα σας βοηθά να προσέχετε τον διαβήτη και να διατηρείτε υγιείς. Τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν:



Μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού



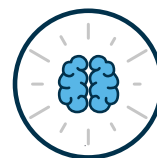
Συμβάλλει στη διατήρηση της γλυκόζης του αίματος σε υγιή επίπεδα



Δυναμώνει τους μύες και τα οστά



Βοηθά στη διαχείριση του βάρους



Βελτιώνει τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας

### Είδη σωματικής δραστηριότητας που μπορείτε να έχετε

Το καλύτερο για το σώμα σας είναι να συνδυάζετε διαφορετικά είδη σωματικής δραστηριότητας, όπως:

#### Αερόβια άσκηση

Άσκηση που σας κάνει να αναπνέετε πιο γρήγορα και να χτυπά η καρδιά σας πιο γρήγορα, όπως:



Περπάτημα



Κολύμβηση



Ποδηλασία

Κάντε 30 λεπτά αερόβιας δραστηριότητας τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

#### Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασκήσεις που κάνουν τους μύες και τα οστά σας πιο δυνατά, όπως:



Ασκήσεις με το βάρος του σώματος



Ασκήσεις αντίστασης



Ασκήσεις με βάρη

Κάντε ασκήσεις ενδυνάμωσης τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

#### Καθημερινή δραστηριότητα

Η κίνηση που έχετε ως μέρος της καθημερινότητάς σας, όπως:



Ενασχόληση με τον κήπο



Δουλειές του σπιτιού



Περπάτημα ως τη στάση του λεωφορείου

Προσπαθήστε να κάνετε περισσότερα από όσα κάνετε τώρα. Για παράδειγμα, ανεβείτε με τις σκάλες αντί να πάρετε το ασανσέρ.

## Ασφάλεια κατά τη σωματική δραστηριότητα



Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία υγείας σας πριν ξεκινήσετε ένα νέο είδος άσκησης.



Να φοράτε παπούτσια που εφαρμόζουν καλά και να ελέγχετε τα πόδια σας μετά την άσκηση.



Πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.



Σταματήστε εάν αισθάνεστε ζάλη, έχετε πόνο στο στήθος ή αισθάνεστε αδιαθεσία.

## Αν χρησιμοποιείτε ινσουλίνη ή φάρμακα για τον διαβήτη



Ρωτήστε τον γιατρό σας αν πρέπει να προσαρμόσετε αναλόγως την ινσουλίνη, τα φάρμακα ή τη διατροφή για φυσική δραστηριότητα.



Να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πριν και μετά τη σωματική δραστηριότητα. Καταναλώστε μερικούς υδατάνθρακες εάν χρειάζεται να αυξήσετε τα επίπεδά σας.



Μην ασκείστε αν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι πάνω από 15 mmol/L ή αν αισθάνεστε αδιαθεσία.



Να έχετε πάντα μαζί σας προμήθειες για την υπογλυκαιμία (χαμηλή γλυκόζη).

### Συνεχίστε την κίνηση

- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας σχετικά με τα είδη δραστηριότητας που χρειάζεστε για να διατηρήσετε την υγεία σας.
- Οι δραστηριότητες ισορροπίας και συντονισμού, όπως τα άλματα, το σχοινάκι και το Tai Chi, είναι επίσης καλές για εσάς.
- Μην κάθεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα – να σηκώνεστε και να μετακινείστε όσο πιο συχνά γίνεται.

### Συμβουλές για να αρχίσετε να είστε πιο δραστήριοι



- Ξεκινήστε σιγά-σιγά και αυξήστε σταδιακά.
- Μοιράστε τη δραστηριότητα σε μικρότερους χρόνους – για παράδειγμα, περπατήστε για 10 λεπτά 3 φορές την ημέρα.
- Προγραμματίστε την ώρα και τις ημέρες για να κάνετε την άσκησή σας και βάλτε τα στο ημερολόγιό σας.
- Κάντε κάτι που σας αρέσει ή ασκηθείτε με έναν φίλο.



### Το NDSS και εσείς

Για να βρείτε περισσότερο υλικό (και στη γλώσσα σας), σαρώστε τον κώδικα QR, πηγαίνετε στον ιστότοπο [ndss.com.au](http://ndss.com.au) ή καλέστε την Γραμμή Βοήθειας NDSS στο 1800 637 700.

Σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο ως γενική καθοδήγηση. Δεν θα πρέπει να αντικαθιστούν εξατομικευμένες ιατρικές συμβουλές. Αν σας ανησυχεί κάτι σχετικά με την υγεία σας ή αν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.