

Физичка активност: краток водич

Редовната физичка активност ви помага да се грижите за вашиот дијабетес и да останете здрави. Придобивките од редовната физичка активност вклучуваат:



Го намалува ризикот од срцево заболување и мозочен удар



Помага да се одржуваат здрави нивоа на гликоза во крвта



Ги зајакнува мускулите и коските



Помага во одржување на здрава телесна тежина



Го подобрува расположението и нивото на енергија

Видови физичка активност што можете да ги правите

Најдобро за вашето тело е да вклучувате различни видови физичка активност, како на пример:

Кардио активност

Физичка активност што ве поттикнува да дишете побрзо и срцето да ви чука побрзо, како на пример:



Пешачење



Пливање



Возење велосипед

До 30 минути кардио активност во повеќето денови од неделата.

Активности за зајакнување на мускулите и коските

Активност што ги прави мускулите и коските посилни, како што се:



Вежби за телесна тежина



Вежби за отпор



Вежби со тегови

Изведувајте вежби за зајакнување на мускулите најмалку 2 пати неделно.

Секојдневни активности

Движење што го правите како вообичаен дел од вашиот ден, на пример:



Градинарски работи



Домашни работи во домот



Пешачење до автобуската станица

Обидете се да правите повеќе отколку што правите сега. На пример, да ги користите скалите наместо лифтот.

Да останете безбедни кога сте физички активни



Проверете со вашиот доктор или здравствен работник пред да започнете со нови физички активности или вежби.



Носете обувки што добро „лежат“ и проверете ги стапалата по вежбање.



Пијте вода пред, за време и по вежбање.



Запрете со вежбање ако почувствувате вртоглавица, болка во градите или општа слабост.

Ако користите инсулин или лекови за дијабетес



Разговарајте со вашиот доктор дали е потребно да го приспособите инсулинот, лековите или исхраната кога сте физички активни.



Проверувајте ги вредностите на гликоза во крвта пред и по физичка активност. Јадете јаглехидрати ако е потребно да ги зголемите вашите нивоа на гликоза во крвта.



Не вежбајте ако нивото на гликоза во крвта е над 15 mmol/L или ако не се чувствувате добро.



Секогаш имајте со себе средства за справување со ниско ниво на гликоза во крвта (хајпо).

Останете активни

- Разговарајте со вашиот доктор за видовите активности што ви се потребни за да го зачувате вашето здравје.
- Активностите за рамнотежа и координација, како што се скокање, прескокнување и тај чи се исто така корисни за вас.
- Обидувајте се да не седите подолго време – станете и шетајте што е можно почесто.

Совети како да започнете да бидете поактивни



- Започнете полека и зголемувајте ја активната постепено.
- Кратките периоди на активност се собираат – на пример, одење по 10 минути, 3 пати во текот на денот.
- Испланирајте го времето и деновите за физичка активност, и запишете ги во вашиот календар.
- Одберете активност во која уживате или вежбајте заедно со пријател.



NDSS и вие

За пристап до повеќе ресурси (вклучително на македонски јазик), можете да го скенирате QR-кодот, да ја посетите веб-страницата ndss.com.au или да ја повикате телефонската линија NDSS Helpline 1800 637 700.

Забелешка: Овие информации се наменети само како општ водич. Овој материјал не треба да биде замена за медицински совет лице во лице. Доколку нешто ве загрижува во врска со вашето здравје или имате натамошни прашања, треба да контактирате со вашиот здравствен професионалец.