

## SFATURI PENTRU EXERCITIUL FIZIC

- Exercițiul fizic este fundamental pentru tratamentul diabetului. Nu uitați ca împreună cu dieta și cu medicatia. Prin exercițiul fizic, corpul consuma zaharul care-i prisosește și va dauneaza.
- Exercițiul fizic ajuta să pierdem greutate, amelioreaza controlul glicemiilor, diminueaza presiunea arteriala și colesterolul, prevenind bolile cardiovasculare. De asemenea, ne ajuta să simțim mai bine.
- Pentru a procura cel mai bun beneficiu, este necesar să fie practicat cel puțin de câteva ori pe săptămâna, cu o durată de o oră fără întreruperi.
- Este necesar să-l încorporăm la activitățile noastre zilnice. Dacă este posibil, vom merge pe jos la servicii, la cumpărături, în vizita, etc. Este forma cea mai simplă de a-l practica. Nu folosiți liftul pentru a urca.
- Plimbări în pas vioi în timpul liber evitând să petreceți prea mult timp în fața televizorului. Este mult mai ușor și mai sigur să fiți acompaniați de alte persoane. Folosiți încălțăminte comodă și atenție la picioare.
- Trebuie să adaptăm exercițiul la vârsta, capacitatea fiecăruia. Practicarea unui sport care să nu fie de competiție, este recomandat. Faceți ce vă place (jucați, dansați).



- Nu este necesar să faceți revizii medicale premergătoare practicării exercițiilor de intensitate moderată, dar anunțați medicul dacă aveți vreo problemă în timpul exercițiului (dacă vă simțiți rău, palpitații, transpirație, amețeli). Sa aveți întotdeauna asupra Dvoastră un pliculet de zahar.
- Cereti medicului sau asistentei să vă explice avantajele exercițiilor fizice. Consultați cu ei orice fel de dubiu și împărtășiți-le dificultățile. Va vor ajuta.
- Dacă sunteți diabetic de mulți ani și aveți probleme cu vederea sau leziuni la picioare sau ați avut probleme importante cu inima veți avea nevoie de autorizația medicului înainte unui exercițiu fizic intens.
- Pentru persoanele obeze care încă nu sunt diabetice, exercițiul, împreună cu o dietă adecvată, a demonstrat a fi modul cel mai eficient de a preveni boala.