

## СОВЕТЫ ПО ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

- Физические упражнения – это основа лечения диабета. Не забывайте о них, так же, как и о диете и приеме лекарств. Во время упражнений организм сжигает излишний сахар, который приносит вам вред.
- Упражнения помогают сбросить вес, способствуют поддержанию уровня гликемии, понижают артериальное давление и уровень холестерина, тем самым, предупреждая возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, они улучшают наше самочувствие.
- Чтобы физкультура приносила больше пользы, нужно заниматься ею ежедневно или, по меньшей мере, несколько раз в неделю в течение примерно одного часа без перерыва.
- Нужно сделать так, чтобы физкультура вошла в нашу повседневную жизнь. По возможности ходите пешком на работу, за покупками, в гости и т.д. – это наиболее легкий способ занятий физкультурой. Дома поднимайтесь по лестнице пешком, а не на лифте.
- Совершать прогулки легким шагом в свободном темпе, не сидеть долго перед телевизором – самое правильное решение. Проще и надежнее, если вас будет кто-то сопровождать. Носите удобную обувь и следите за своими ступнями.



- По интенсивности упражнения должны соответствовать вашему возрасту и привычкам. Также полезно регулярное занятие каким-либо не состязательным видом спорта. Делайте то, что вам нравится (играйте в игры, танцуйте...).
- Прежде чем начать заниматься умеренными физическими упражнениями, не нужно проходить медицинский осмотр, но следует сообщить врачу, если у вас возникнет какая-либо проблема во время занятия (плохое самочувствие, сердцебиение, потливость, головокружение). Всегда держите в кармане пакетик с сахаром.
- Попросите врача или фельдшера, чтобы вам объяснили, чем для вас полезна физкультура. Выскажите им свои сомнения и поделитесь своими проблемами. Вам помогут.
- Если вы болеете диабетом уже много лет и у вас плохо со зрением, поранены ступни или имеются серьезные проблемы с сердцем, посоветуйтесь с врачом прежде, чем начать интенсивные занятия физкультурой.
- Для тучных людей, еще не страдающих диабетом, физкультура вместе с соответствующей диетой является наиболее эффективным средством предупреждения этой болезни.