

MyCARE

With me, every step of the way



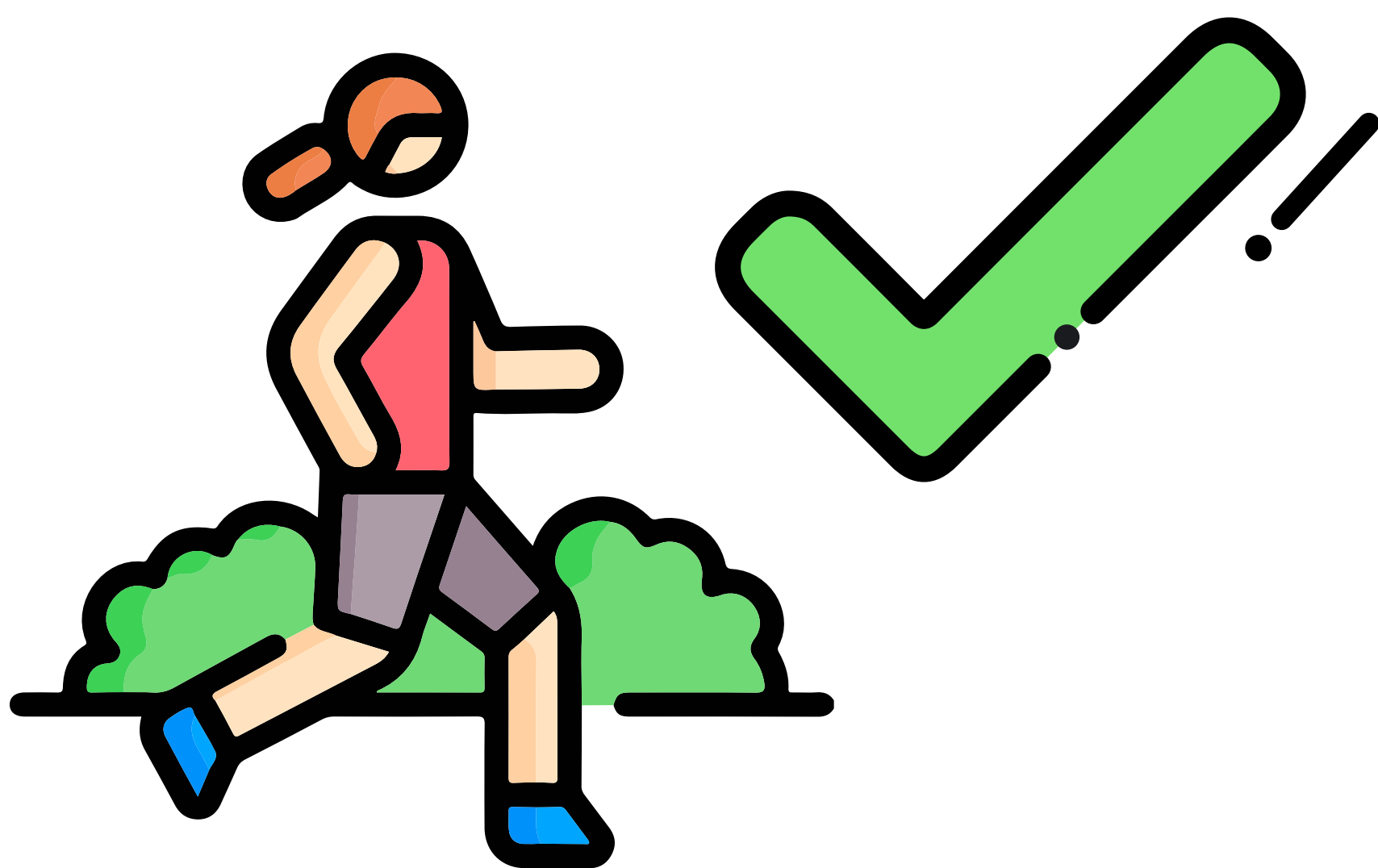
“ আহক আমি বুজি লওঁ টাইপ 1
ডায়েবেটিজত ব্যায়ামৰ
গুৰুত্বৰ কথা ”



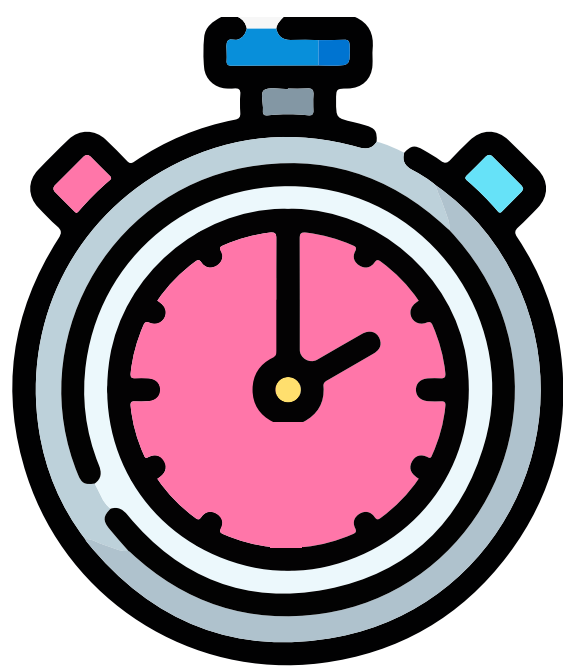
শৈশৱ আৰু কৈশোৰৰ সময়ত নিয়মিত
শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ অনুকূল শাৰীৰিক
আৰু শৰীৰ সম্পৰ্কীয় বিকাশৰ বাবে
গুৰুত্বপূৰ্ণ



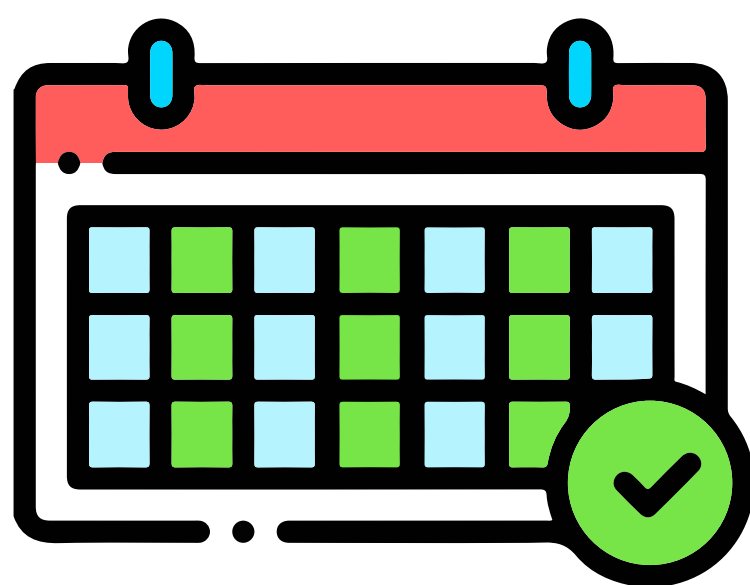
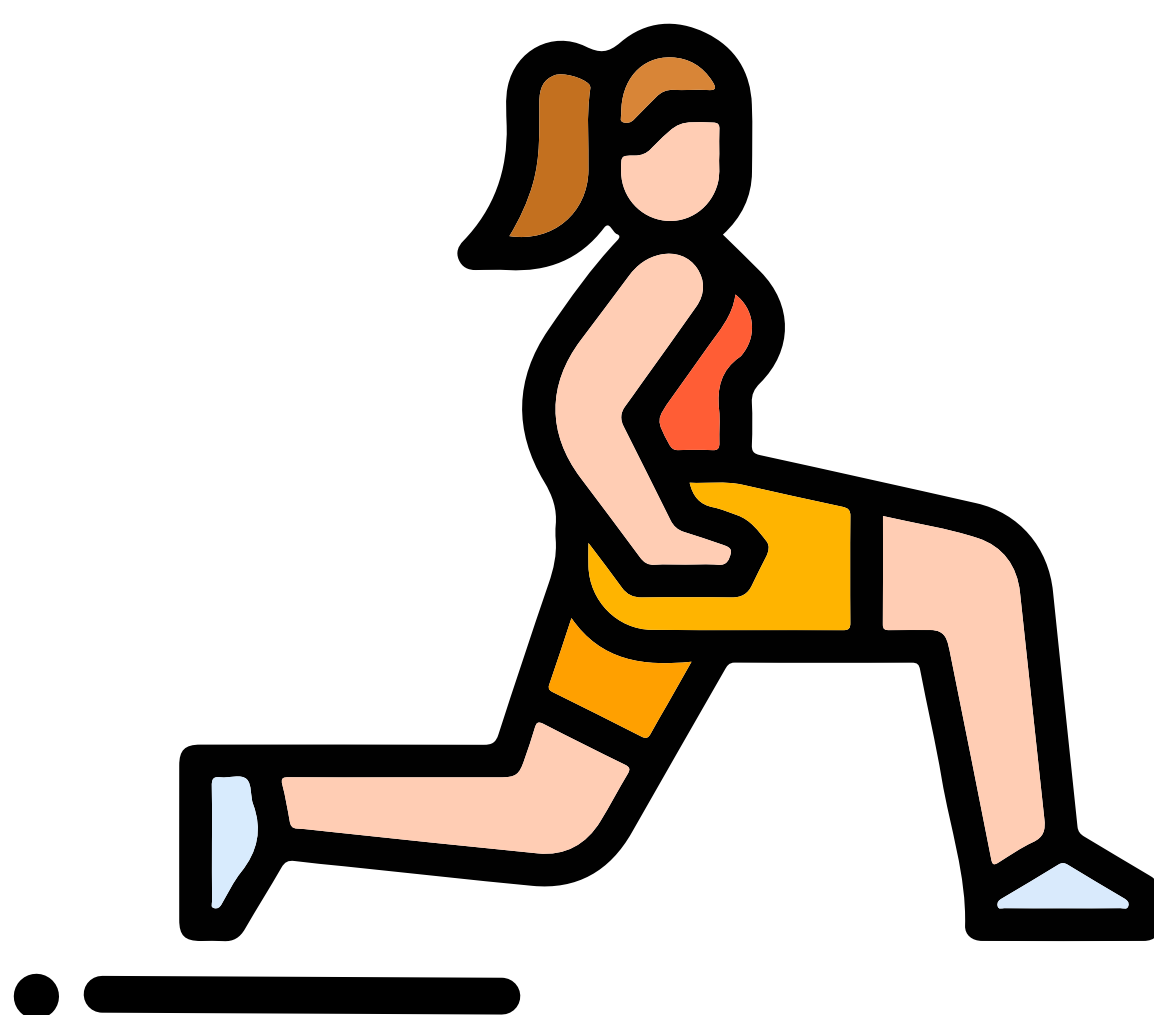
ব্যায়ামে ইনচুলিনক অধিক
ফলপ্রসূভাৱে কাম কৰাত সহায়
কৰে আৰু সেয়েহে আপোনাৰ
তেজৰ চেনীৰ মাত্ৰা হ্ৰাস কৰাত
সহায় কৰে



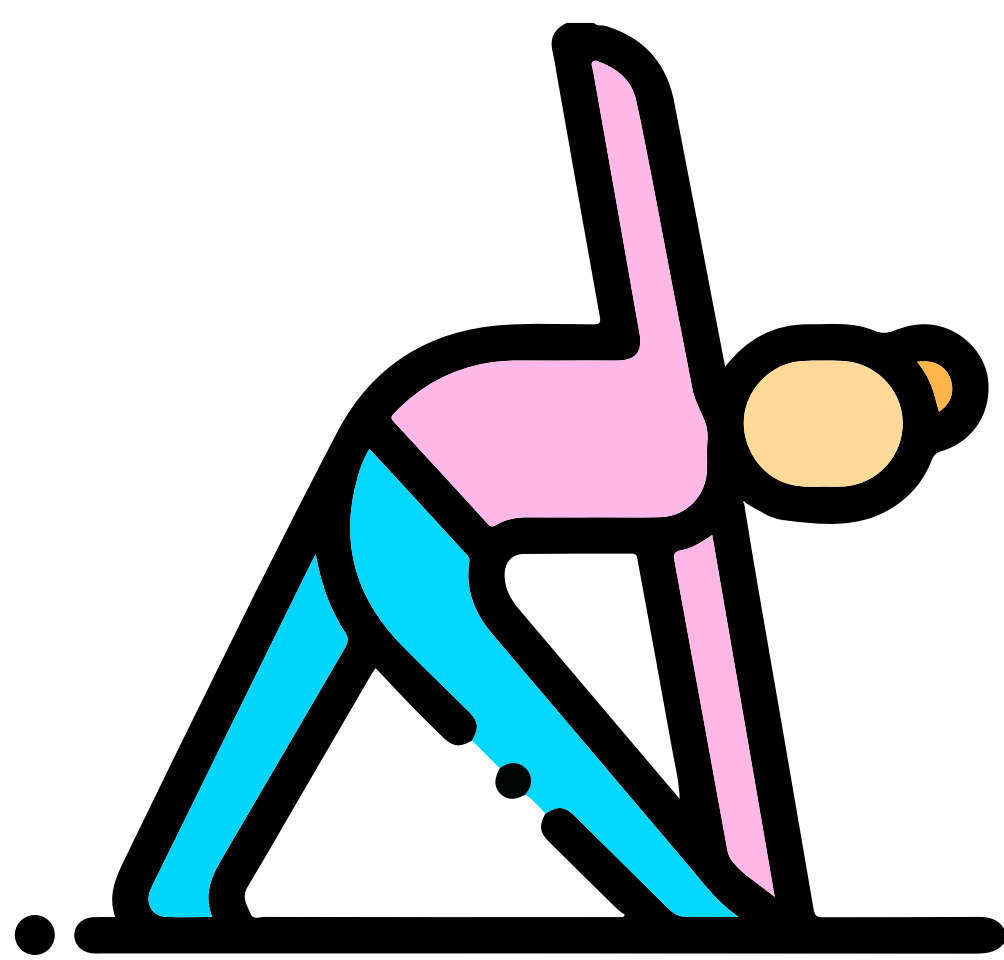
টাইপ 1 ডায়েবেটিজ ৰোগী শিশু আৰু
কিশোৰ-কিশোৰীসকলে **60 মিনিট /**
দিন বা তাতকৈ অধিক মধ্যমীয়াৰ পৰা
জোৰদাৰ তীব্ৰতাসম্পন্ন এৰোবিক
ব্যায়াম কৰিব লাগে



লগতে অন্ততঃ 3 দিন ৰ সপ্তাহত
জোৰদাৰ শক্তি প্রশিক্ষণ অনুশীলন
কৰিব লাগে



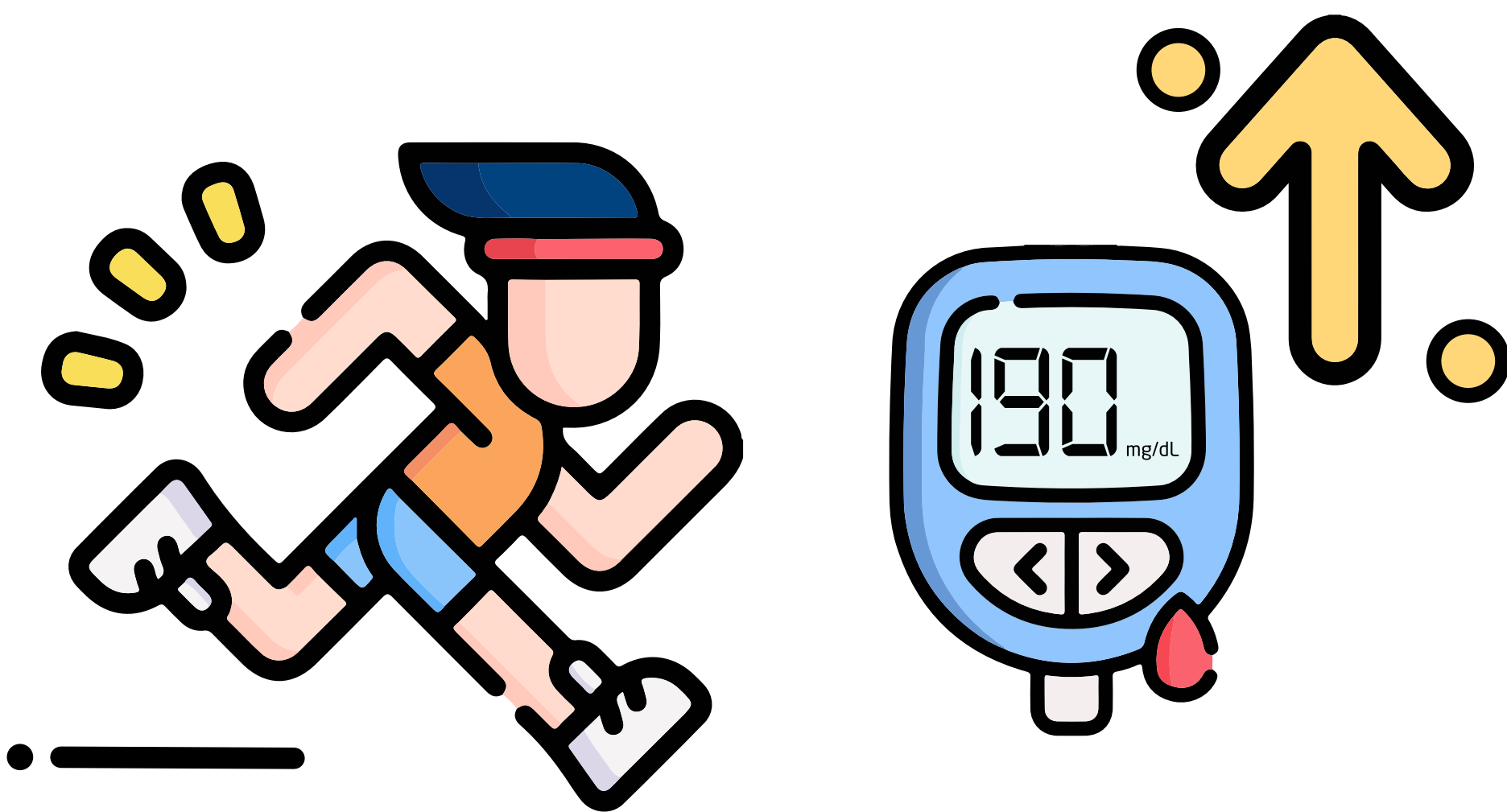
এৰোবিক ব্যায়াম কম তীব্ৰতা আৰু
দীৰ্ঘ সময়ৰ বাবে হয়, য'ত আপোনাৰ
শৰীৰৰ চেনীৰ মাত্ৰা হ্ৰাস পাব পাৰে ।



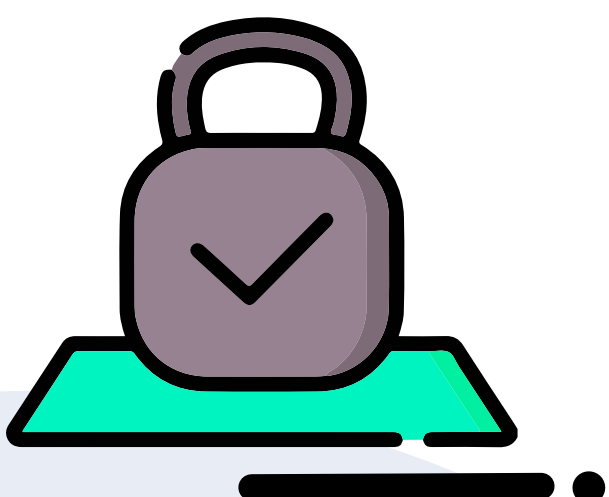
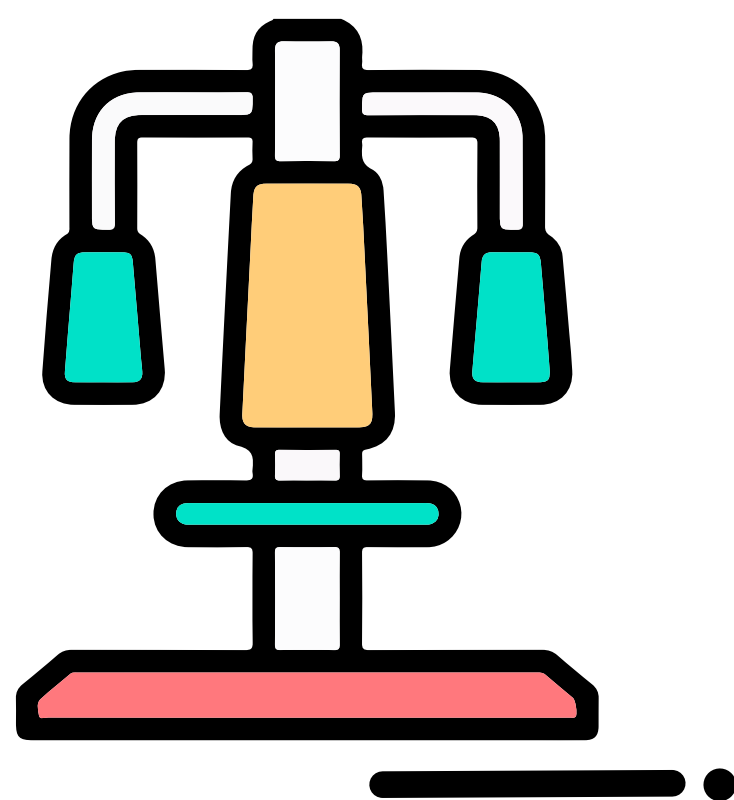
এই ব্যায়ামসমূহৰ ভিতৰত আছে
খোজকঢ়া, জগিং, চাইকেলিঙ,
জুম্বা আৰু সাঁতোৰা আদি।



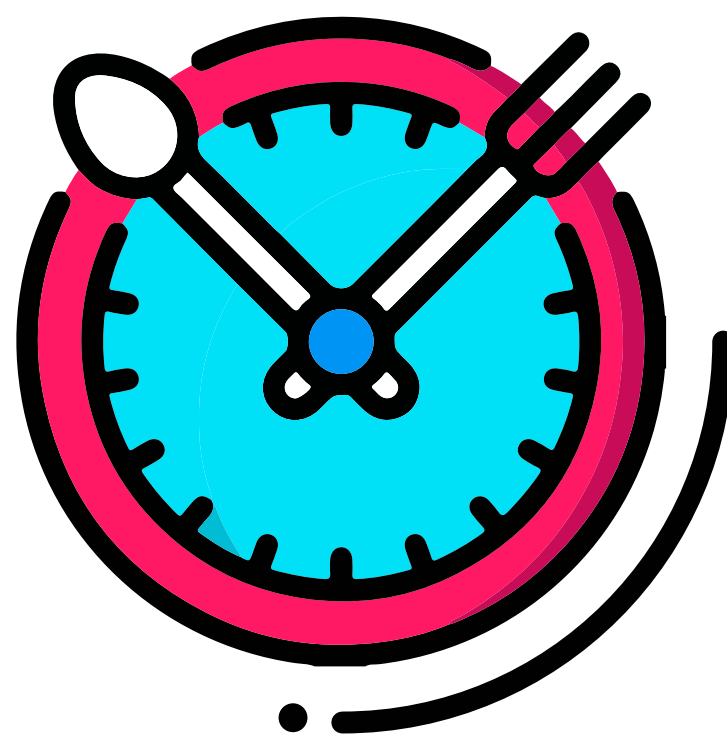
শক্তি প্রশিক্ষণৰ ব্যায়ামৰ তীব্ৰতা
আৰু কম সময়ৰ বাবে হয়,
আৰু ইয়াৰ ফলত আপোনাৰ
তেজৰ শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা সাময়িকভাৱে
বৃদ্ধি পাব পাৰে ।



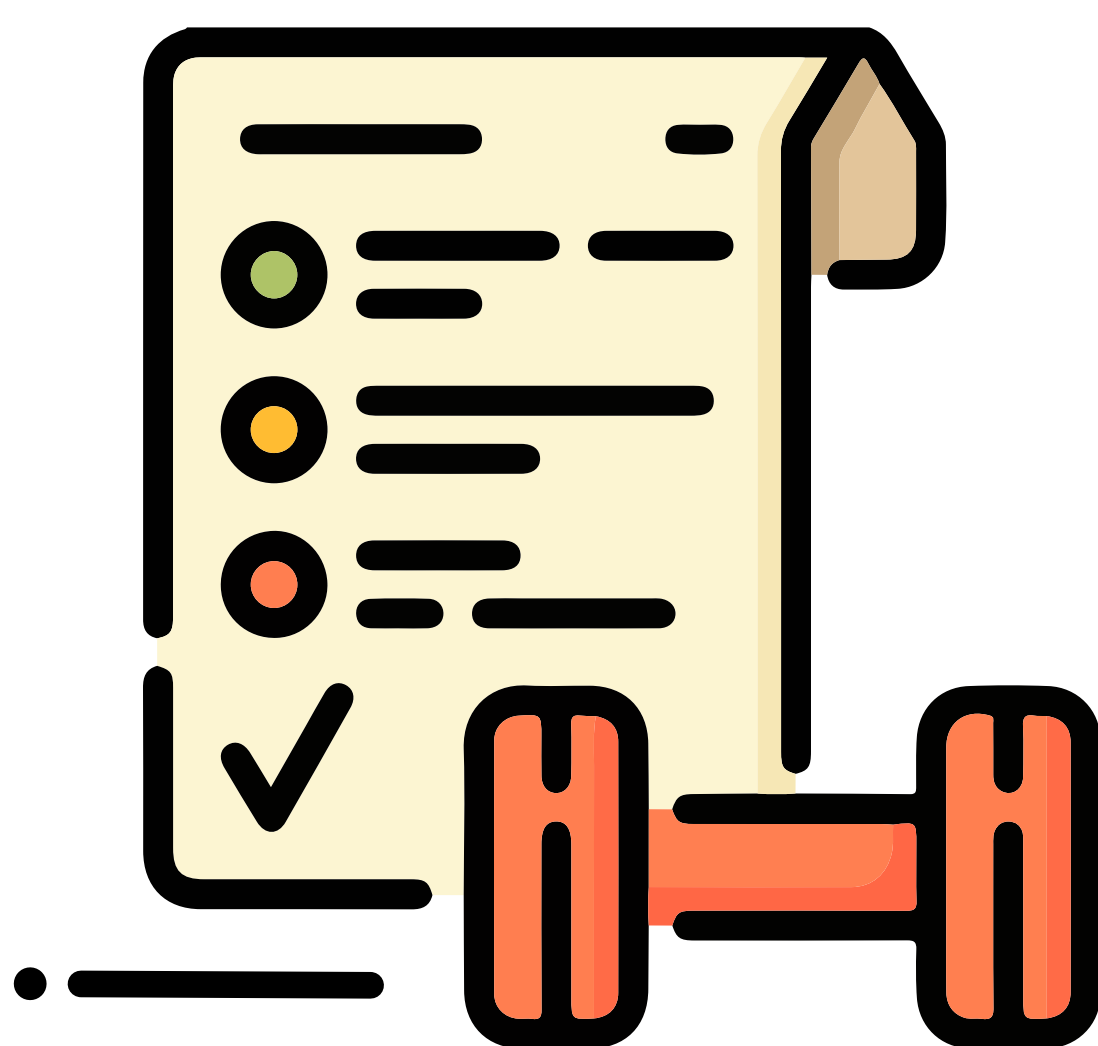
এই ব্যায়ামসমূহৰ ভিতৰত আছে
স্কোৰাট্ছ, লাঞ্জেছ, ফ্রি ওজন,
ওজনৰ মেচিন, ৰেজিছটেঞ্চ বেণ্ডছ,
উচ্চ তীব্রতাৰ অন্তৰালৰ প্ৰশিক্ষণ
(এইচ আই আই টি) আৰু স্প্ৰিটিং ।



আপুনি খোৱা খাদ্য আৰু আপুনি কৰা
কাৰ্যকলাপৰ সৈতে আপোনাৰ
ইনচুলিনৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰাটো
অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ।



আপোনাৰ তেজৰ শৰ্কৰাৰ সঠিক
পৰিকল্পনা আৰু নিৰীক্ষণ আৰু
ব্যায়ামৰ প্ৰতি সঁহাৰিয়ে আপোনাৰ
ৰক্ত শৰ্কৰা লক্ষ্য পৰিসৰত সহায়
কৰিব পাৰে ।





সাৰধানীয়তা

যদি আপুনি আগতে কেতিয়াও ব্যায়াম কৰা নাই বা
বহুদিন ধৰি নিষ্ক্ৰিয় হৈ আছে, তেন্তে নতুন ব্যায়ামৰ
ব্যৱস্থা আৰম্ভ কৰাৰ আগতে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ
লোৱাটো নিশ্চিত কৰক, ইনচুলিনৰ মাত্ৰা পৰ্যালোচনা
কৰক আৰু তেওঁৰ অনুমোদন লওঁক।

“ অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক
বা আপোনাৰ **MyCARE** ডায়েৰেটিজ
এডুকেটৰৰ লগত যোগাযোগ কৰক ”



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. American Diabetes Association; Standards of Medical Care in Diabetes—2022 Abridged for Primary Care Providers. Clin Diabetes 1 January 2022; 40 (1): 10-38.
<https://doi.org/10.2337/cd22-as01>
2. Adolfsson P, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Exercise in children and adolescents with diabetes. Pediatr Diabetes. 2018 Oct;19 Suppl 27:205-226.
3. Salis S, et al . Healthy eating and carbohydrate counting for children and adults with type 1 diabetes. Indian Foods - Edition 1, 2021. ISPAD & Life for a Child
4. ADA. Exercise and type 1. Available at <https://www.diabetes.org/healthy-living/fitness/exercise-and-type-1>

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

