

MyCARE

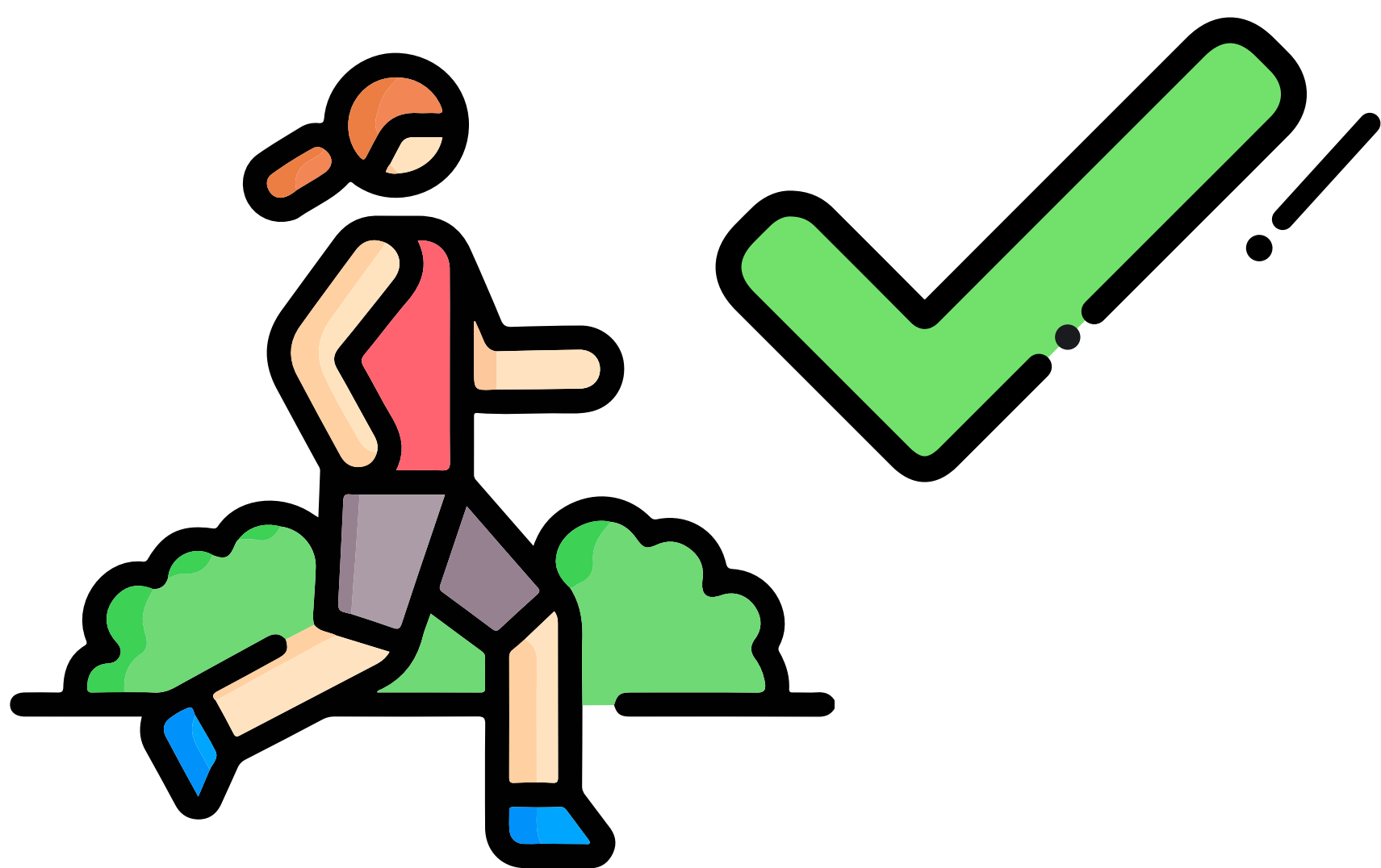
With me, every step of the way



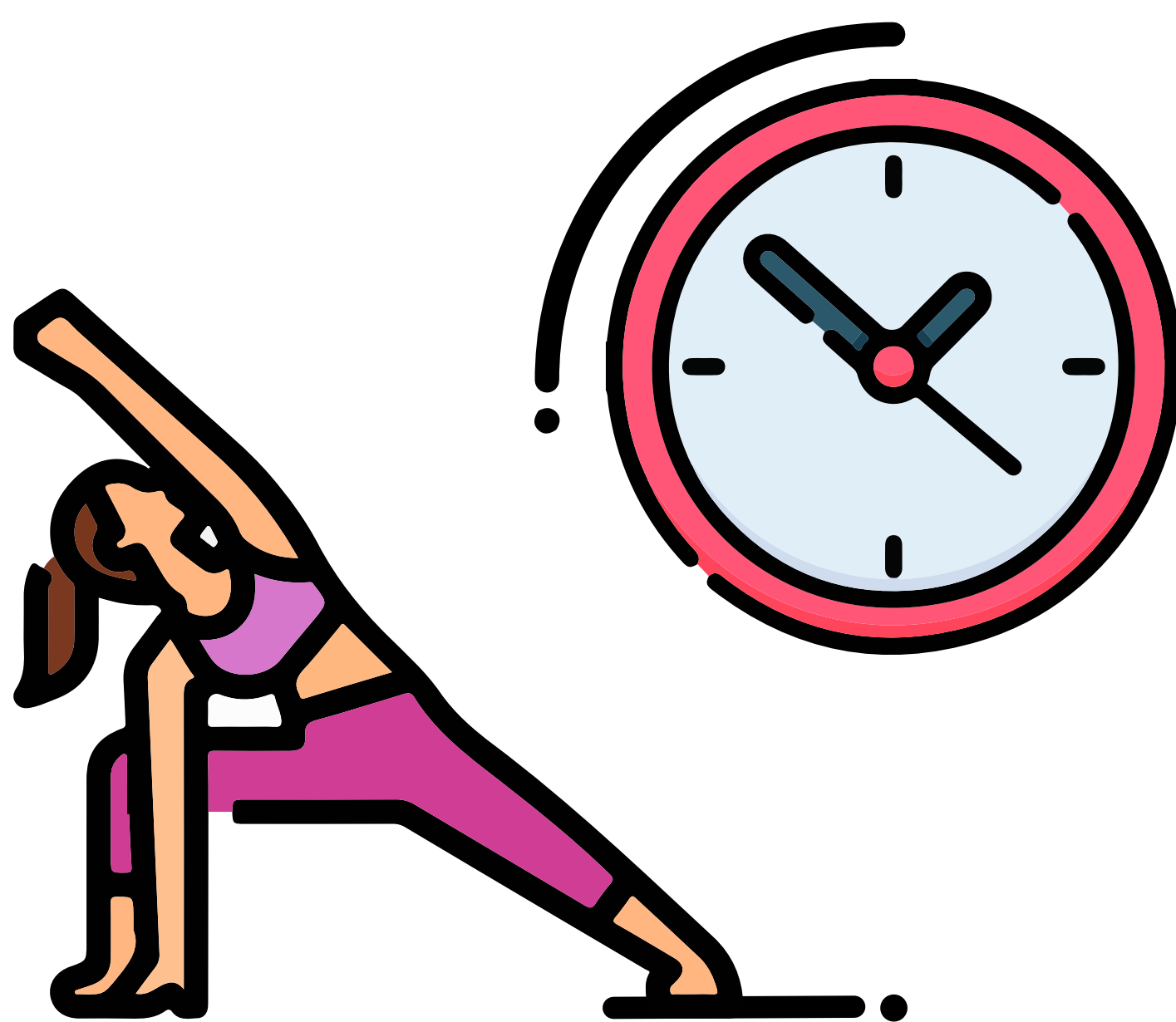
“ আহক আমি বুজি লওঁ টাইপ ২
ডায়েবেটিজত ব্যায়ামৰ
গুৰুত্বৰ কথা ”



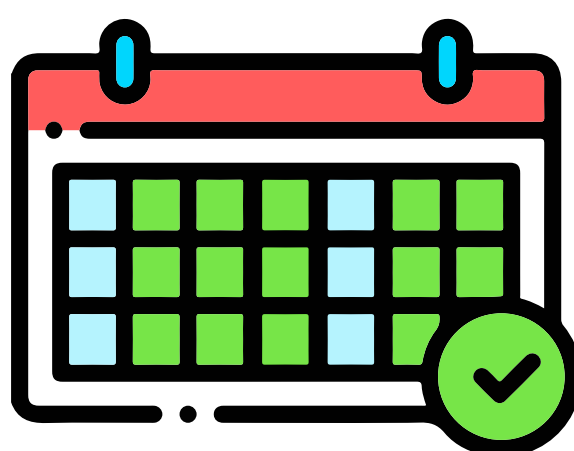
ব্যায়ামে ইনচুলিনক অধিক
ফলপ্রসূভাৱে কাম কৰাত সহায়
কৰে আৰু সেয়েহে আপোনাৰ
তেজৰ চেনীৰ মাত্ৰা হ্ৰাস কৰাত
সহায় কৰে



প্রতি সপ্তাহত **150 মিনিট** বা
তাত্ৰৈ অধিক মধ্যমীয়াৰ পৰা
জোৰদাৰ তীব্ৰতাৰ এৰ'বিক
ব্যায়াম কৰাটো বাঞ্ছনীয় ।

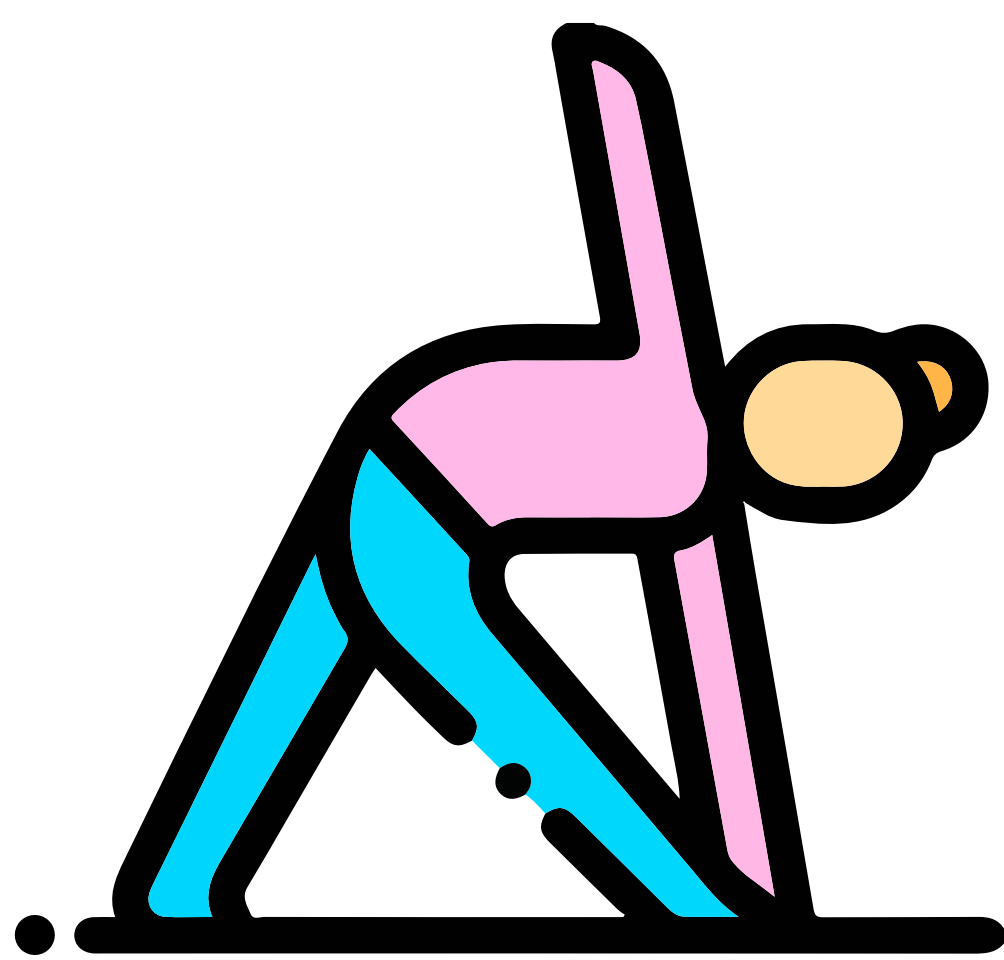


30 মিনিটৰ কাৰ্য্যকলাপৰ পৰা
আপুনি আৰম্ভ কৰিব পাৰে,
সপ্তাহত 5 দিনকৈ



টোকা: একেলগে 2 দিনতকৈ অধিক সময়ৰ বাবে কাৰ্য্যকলাপ এৰিব নালাগে ।

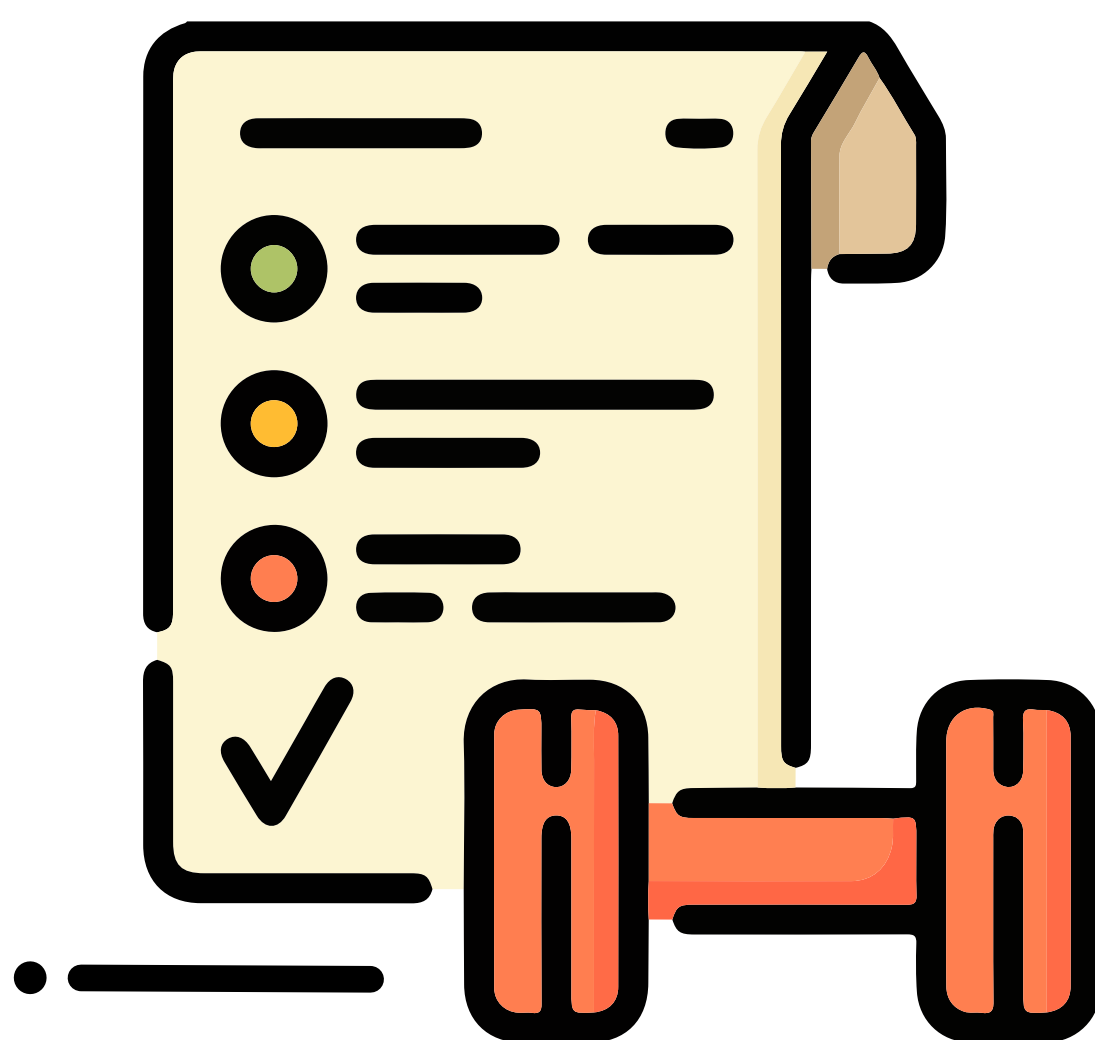
এৰোবিক ব্যায়াম কম তীব্ৰতা আৰু
দীৰ্ঘ সময়ৰ বাবে হয়, য'ত আপোনাৰ
শৰীৰৰ চেনীৰ মাত্ৰা হ্ৰাস পাব পাৰে ।



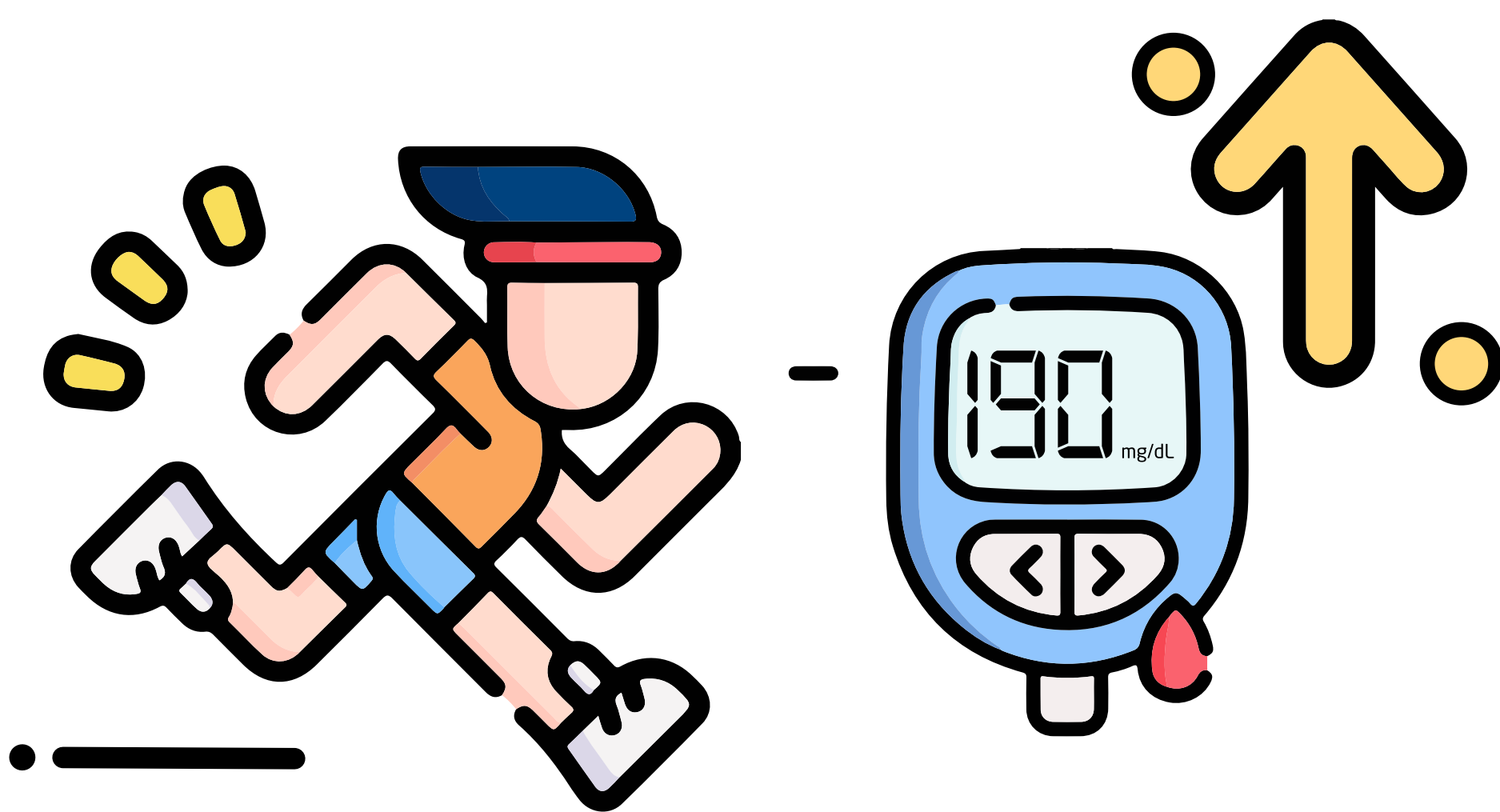
এই ব্যায়ামসমূহৰ ভিতৰত আছে
খোজকঢ়া, জগিং, চাইকেলিঙ,
জুম্বা আৰু সাঁতোৰা আদি।



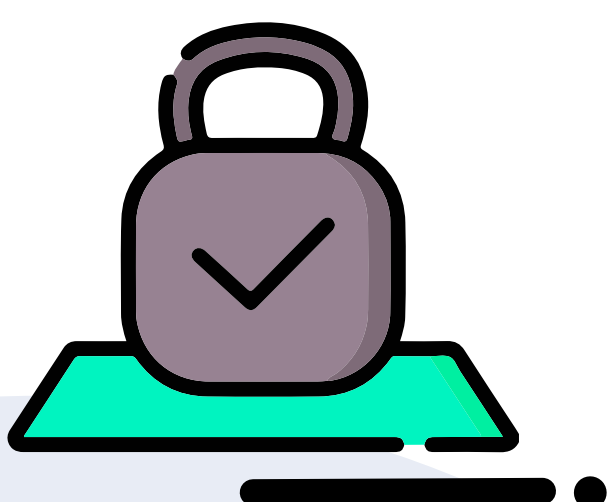
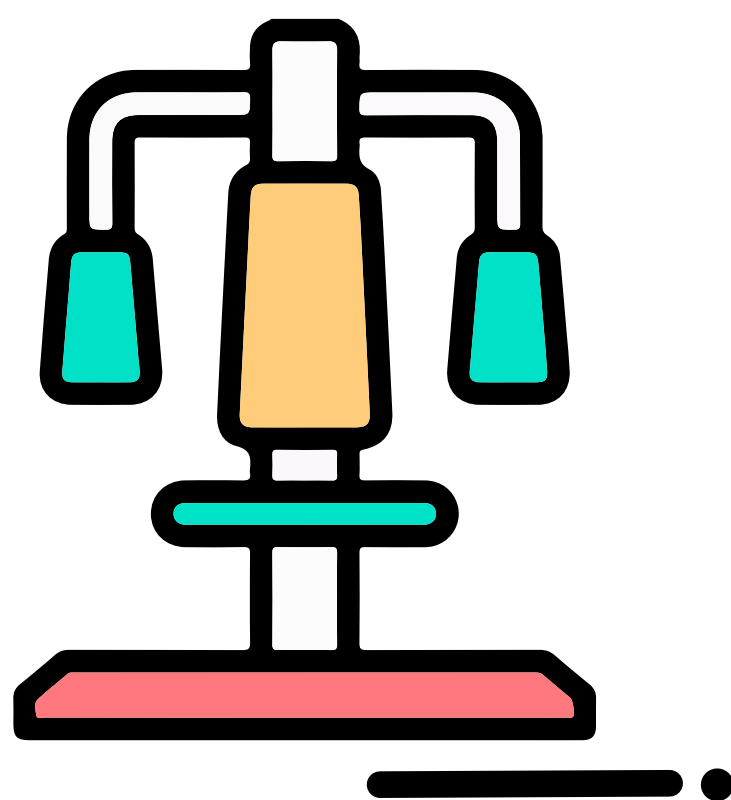
আপুনিও একেৰাহে নহয় দিনটোত
প্রতিসপ্তাহত 2-3 টা শক্তি
প্রশিক্ষণৰ অধিবেশনত
অংশগ্রহণ কৰিব লাগে



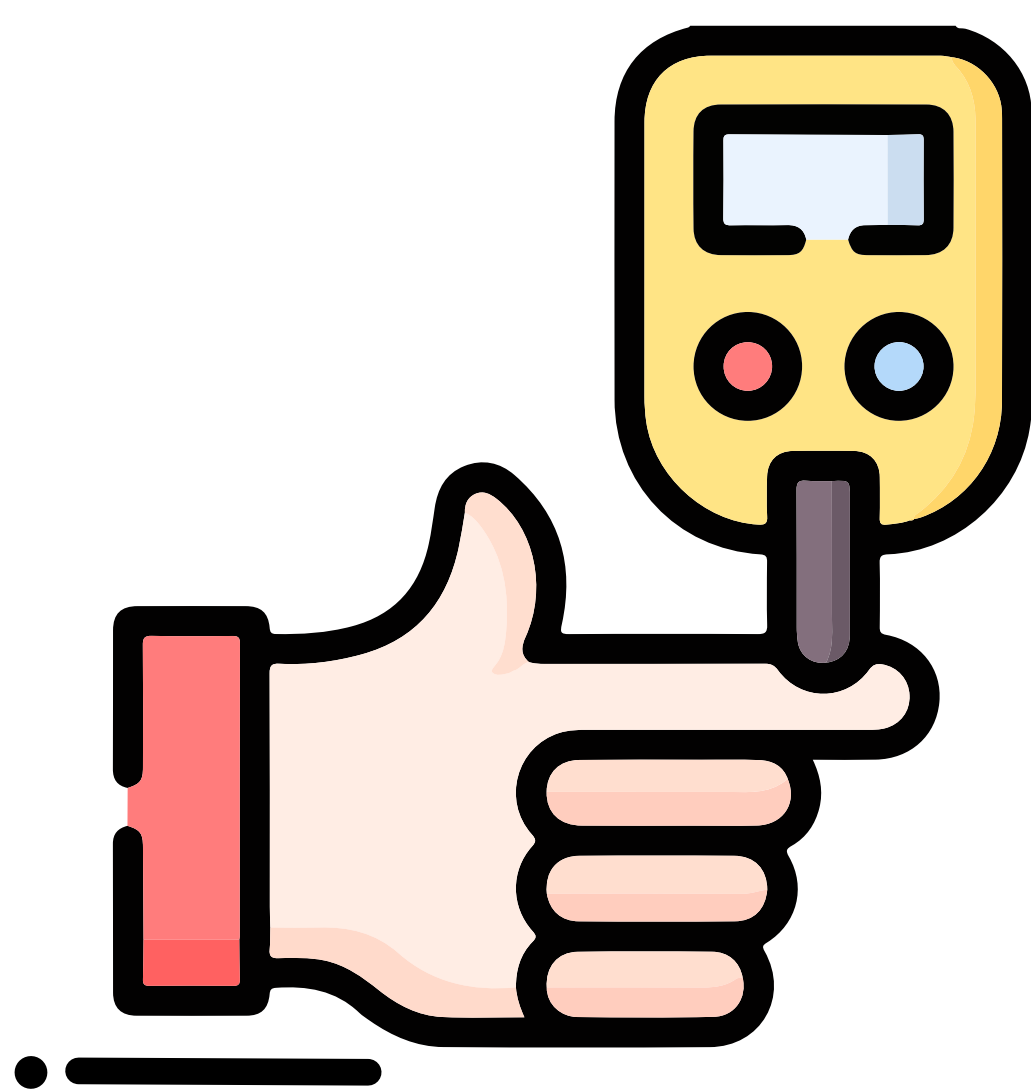
শক্তি প্রশিক্ষণৰ ব্যায়ামৰ তীব্ৰতা
আৰু কম সময়ৰ বাবে হয়,
আৰু ইয়াৰ ফলত আপোনাৰ
তেজৰ শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা সাময়িকভাৱে
বৃদ্ধি পাব পাৰে ।



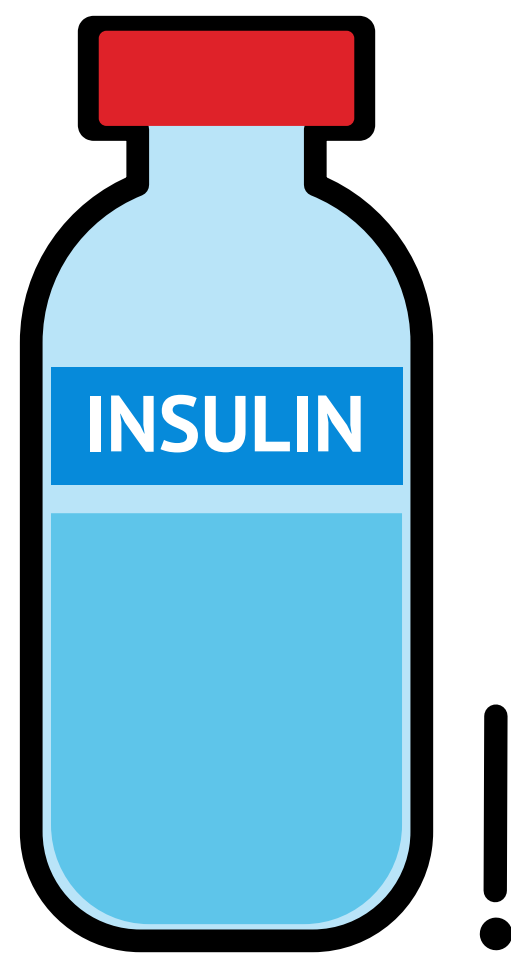
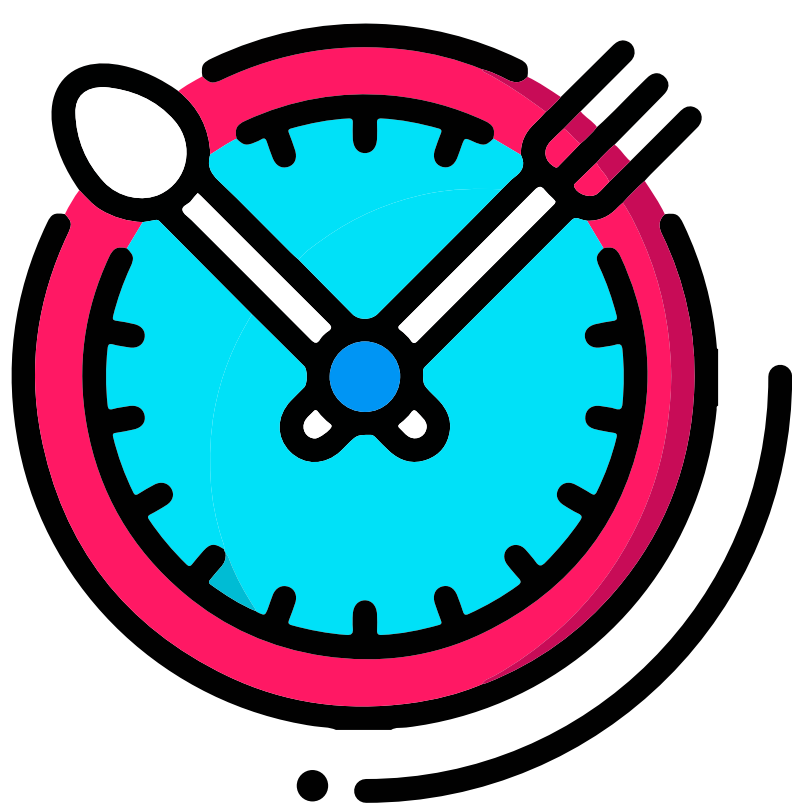
এই ব্যায়ামসমূহৰ ভিতৰত আছে
স্কোৰাট্ছ, লাঞ্জেছ, ফ্রি ওজন,
ওজনৰ মেচিন, ৰেজিছটেঞ্চ বেণ্ডছ,
উচ্চ তীব্রতাৰ অন্তৰালৰ প্ৰশিক্ষণ
(এইচ আই আই টি) আৰু স্প্ৰিটিং ।



আপোনাৰ অধিবেশনৰ আগতে,
সময়ত আৰু পিছত আপুনি
সদায় আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা
মাত্ৰাৰ পৰীক্ষা কৰিব লাগে ।



আপোনাৰ ব্লকআউটৰ সৈতে
আপোনাৰ খাদ্য গ্ৰহণ আৰু
ইনচুলিনৰ মাত্ৰা সালসলনি
কৰি আপোনাৰ তেজৰ ৰক্ত
শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা স্বাভাৱিক
পৰিসৰত ৰাখিব পাৰি ।





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।

ডায়েবেটিজৰ বাবে আন কোনো স্বাস্থ্যজনিত বিকাৰগ্ৰস্থ কিছুমান লোকৰ বাবে কিছুমান ব্যায়াম নিৰাপদ নহ'বও পাৰে। নতুন ব্যায়ামৰ নিয়ম আৰম্ভ কৰাৰ আগতে চিকিৎসক / ডায়েবেটিজ শিক্ষাবিদৰ সৈতে পৰামৰ্শ লোৱাটো ভাল।

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



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- 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>
- Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079. doi:10.2337/dc16-1728
- Get Active- Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Retrieved 21 July 2022. Available at <https://www.cdc.gov/Diabetes/managing/active.html#:~:text=If%20you%20have%20Diabetes%2C%20being,heart%20disease%20and%20nerve%20damage.>
- ADA. Blood Sugar and Exercise. Available at <https://www.Diabetes.org/healthy-living/fitness/getting-started-safely/blood-glucose-and-exercise>

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.

