

MyCARE

With me, every step of the way



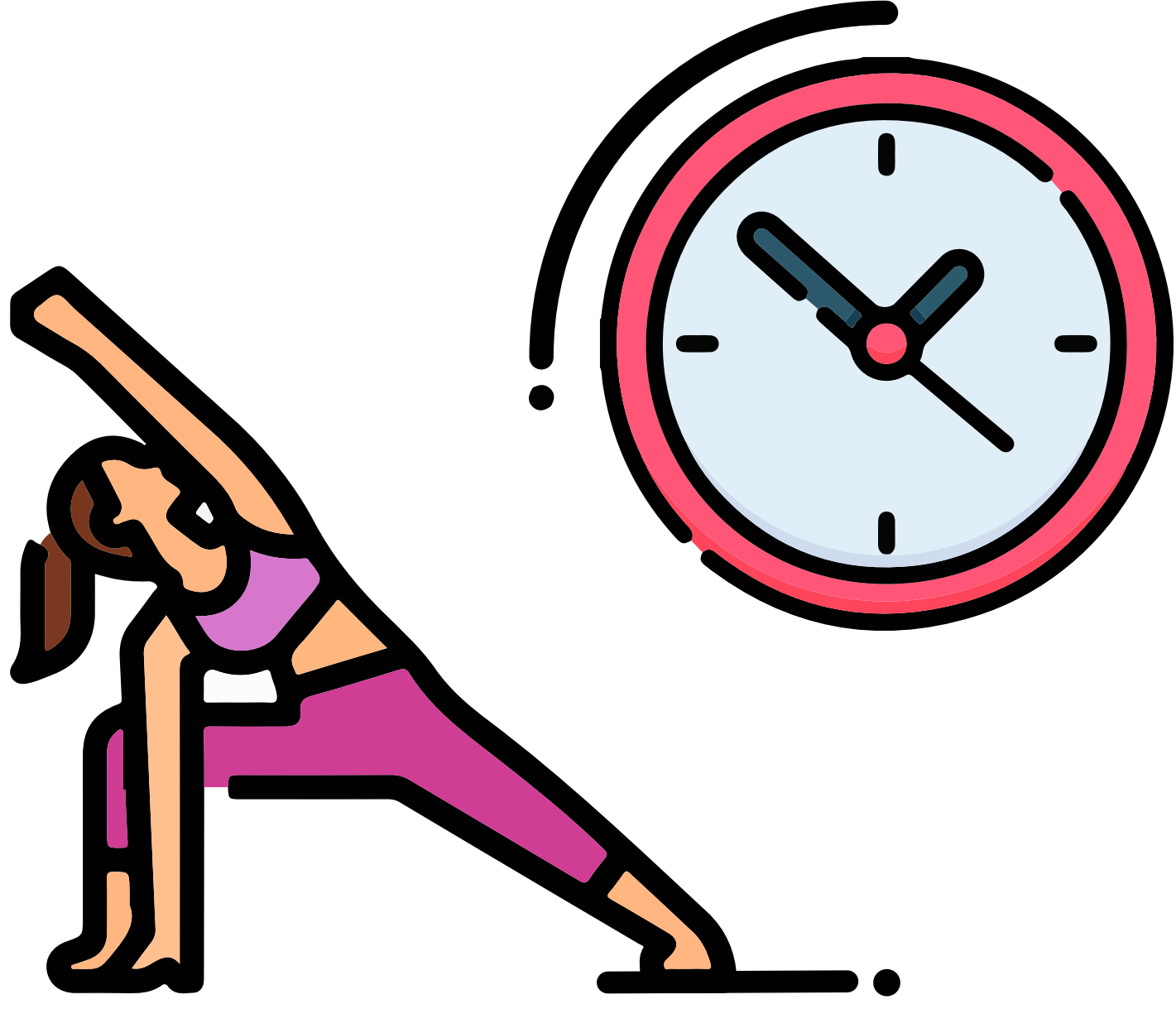
“ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ
ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ
ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ ”



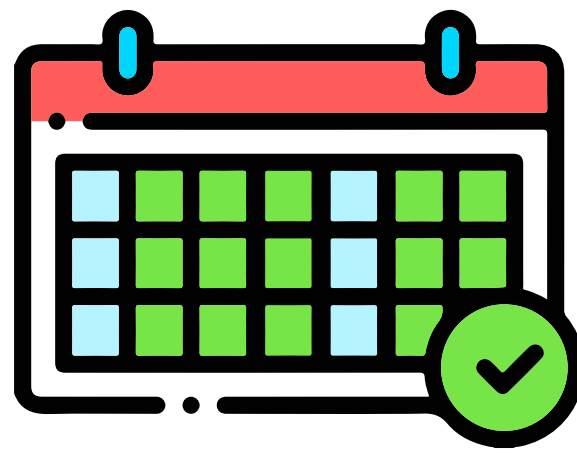
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ
ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ
ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮೂಲಕ
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ



ವಾರದಲ್ಲಿ 150 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ಅಧಿಕ ತೀವ್ರತೆಯ
ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಫಾರಸು
ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

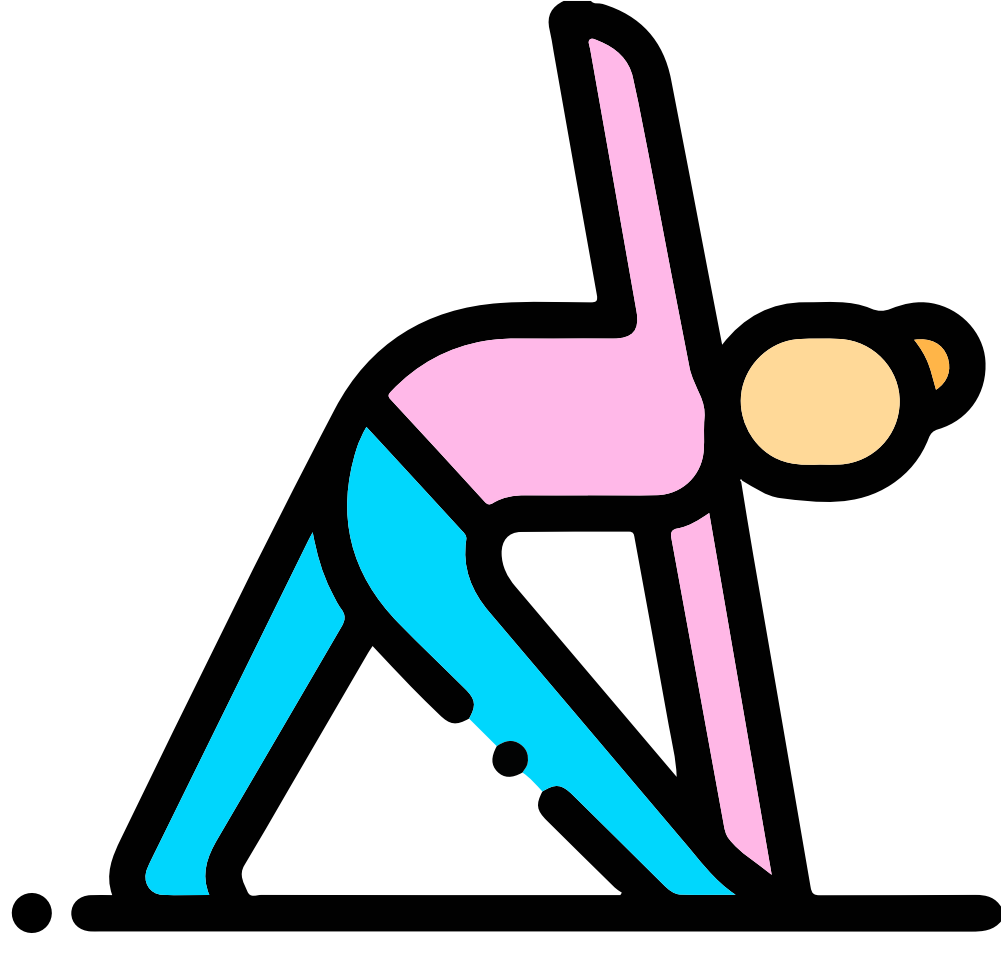


ನೀವು ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ,
30 ನಿಮಿಷಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ
ಆರಂಭಿಸಬಹುದು

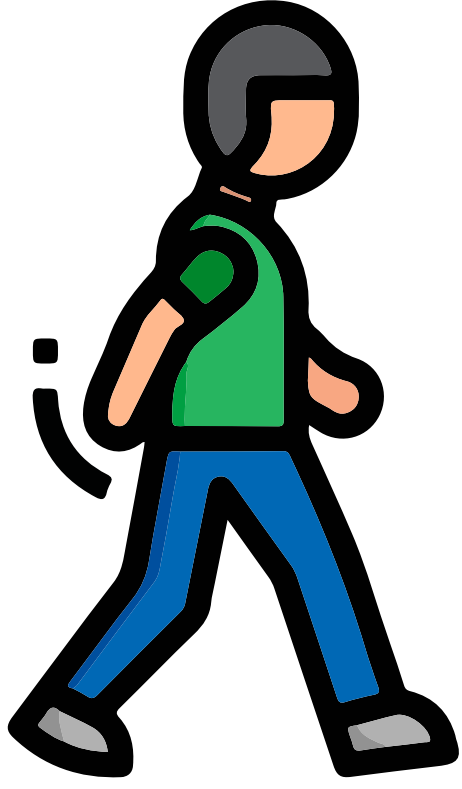


ಗಮನಿಸಿ: ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ 2 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಪ್ಪಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

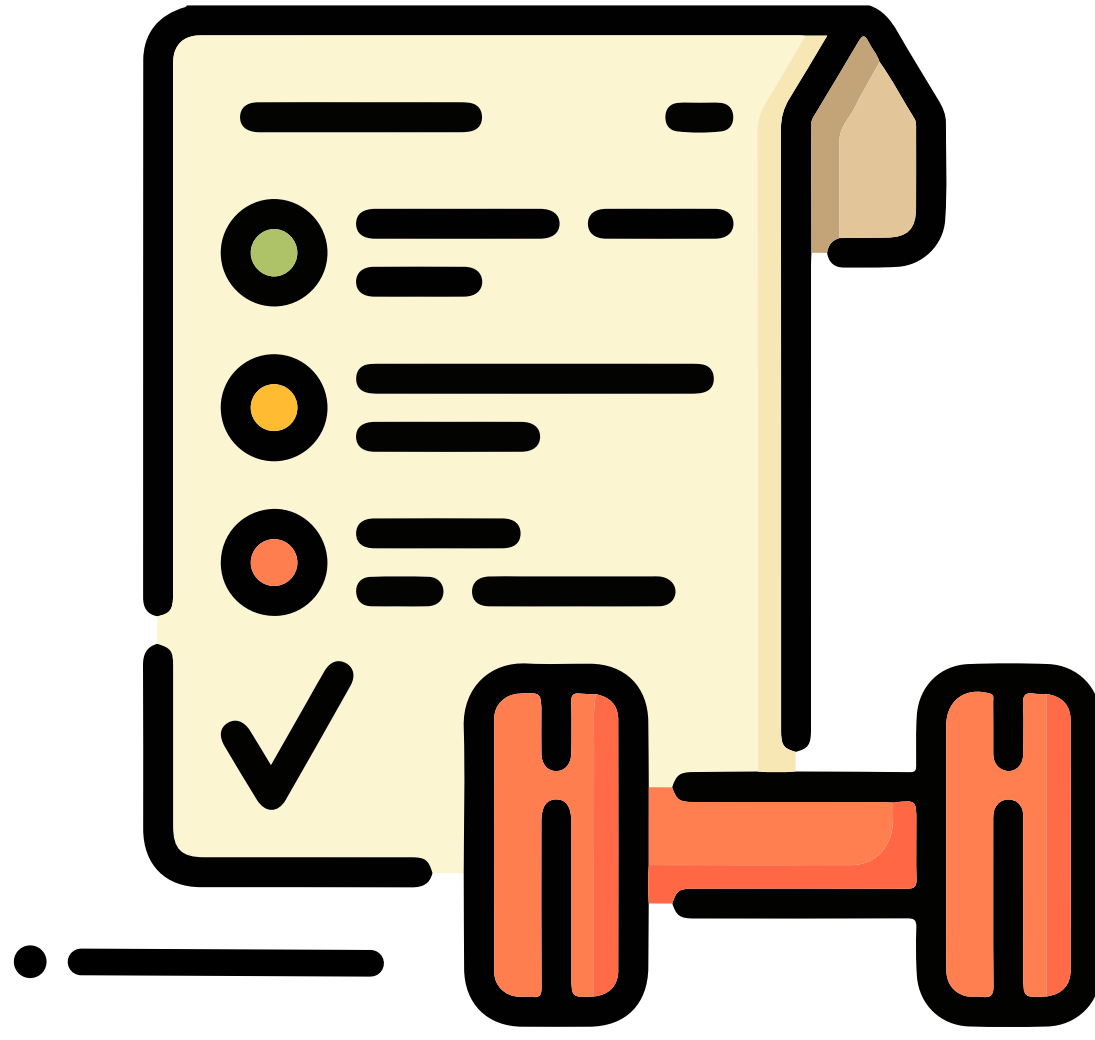
ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆ
ತೀವ್ರತೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು
ದೀರ್ಘಾವಧಿಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು,
ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ
ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.



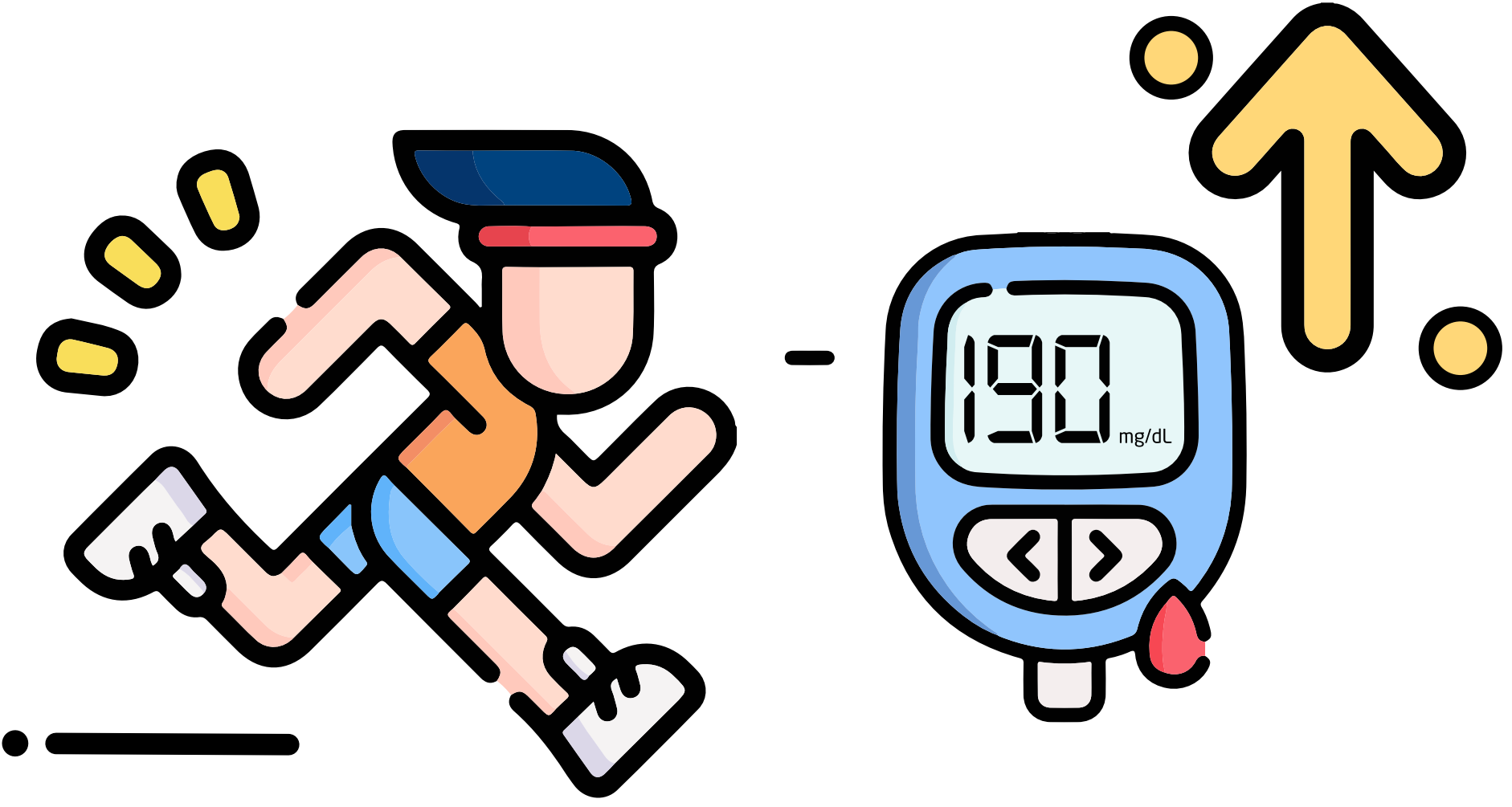
ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಂದರೆ ನಡಿಗೆ,
ಜಾಗಿಂಗ್. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್. ಝೂಂಬಾ
ಮತ್ತು ಈಜು



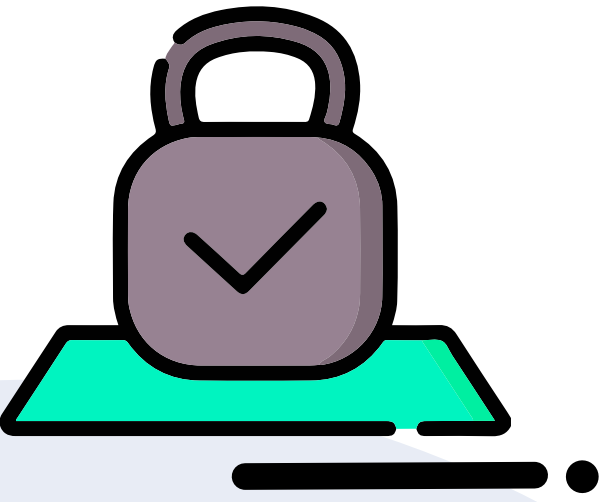
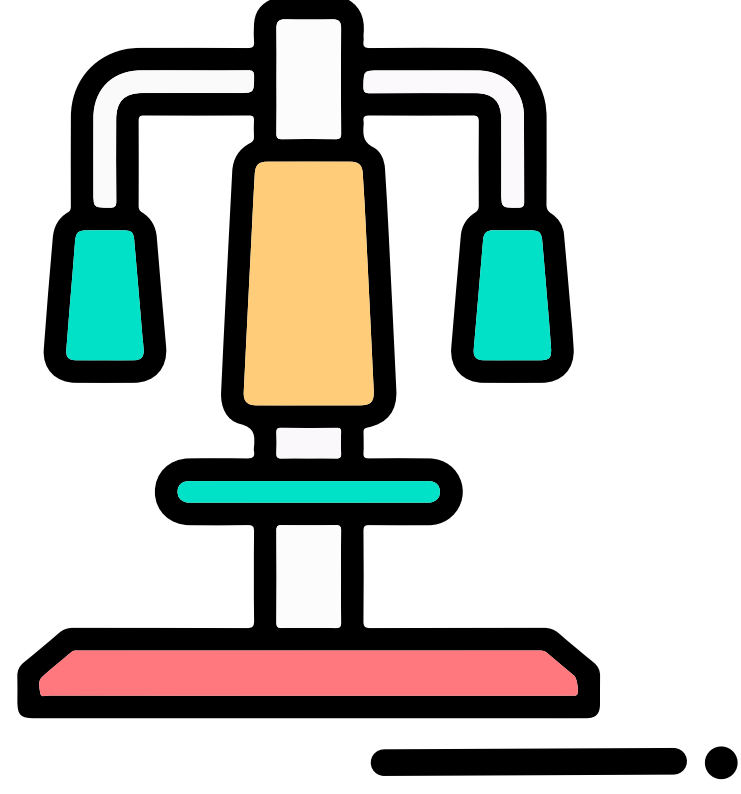
ನೀವು ನಿರಂತರವಲ್ಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ದೃಢತೆಯ
ತರಬೇತಿಯ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ
ತೊಡಗಬೇಕು



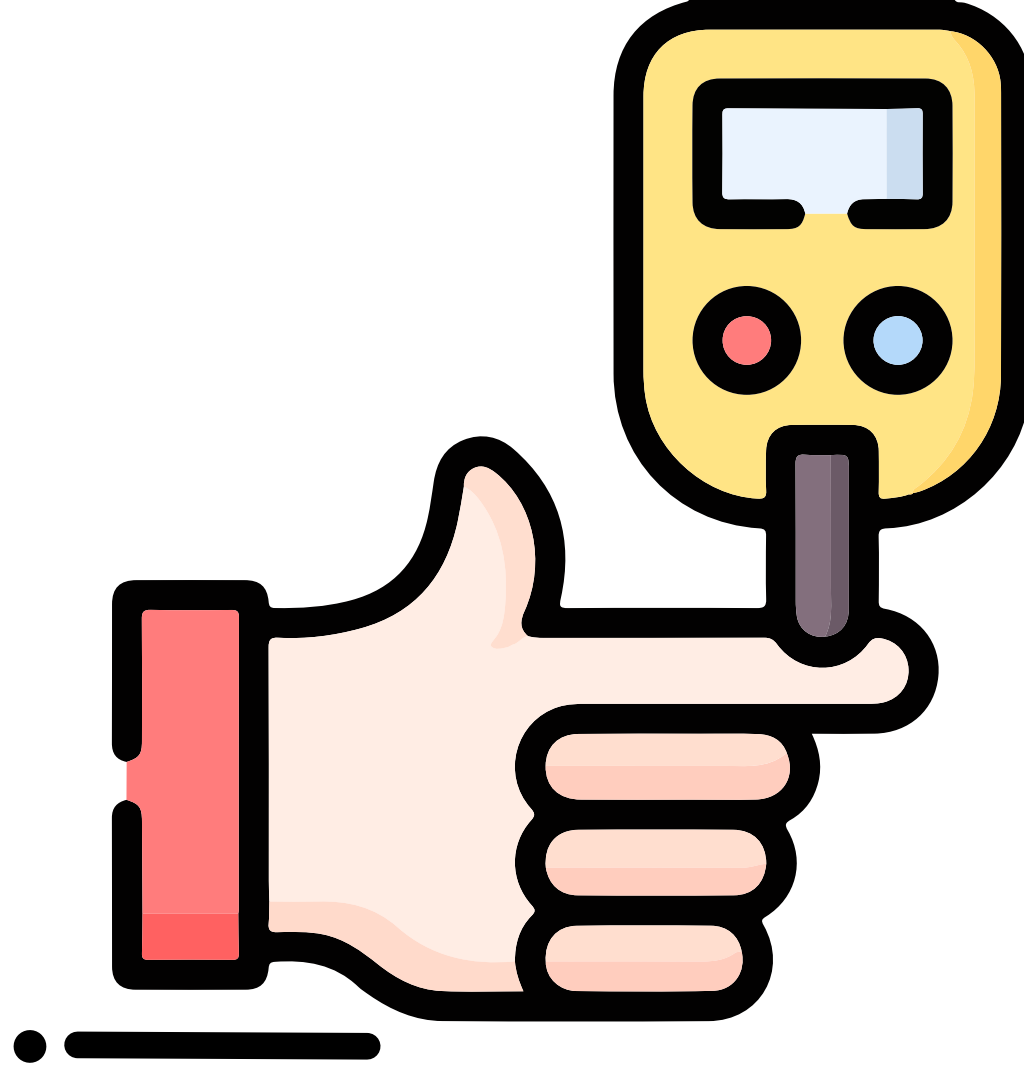
ದೃಢತೆಯ ತರಬೇತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು
ಅಧಿಕ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು
ಅಲ್ಪಾವಧಿಯದ್ದಾಗಿದ್ದು,
ಇದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ
ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಏರಿಕೆಗೆ
ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ



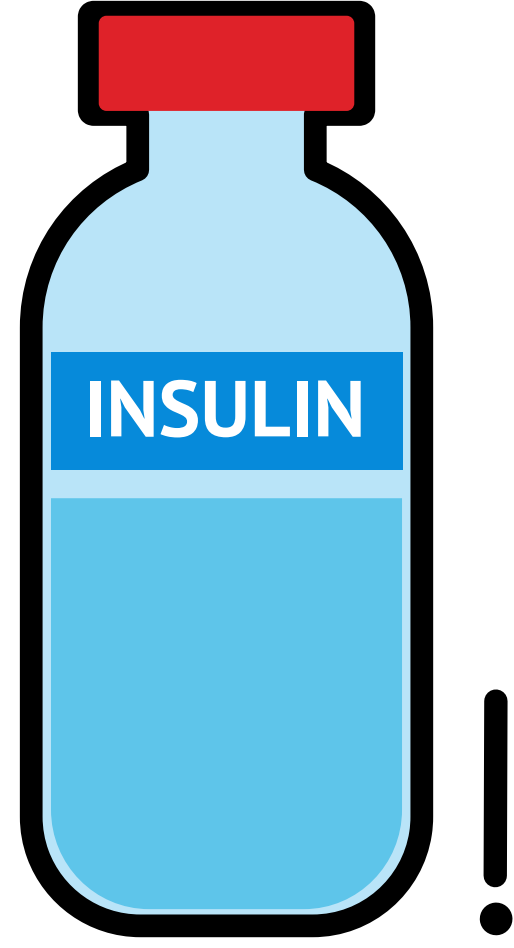
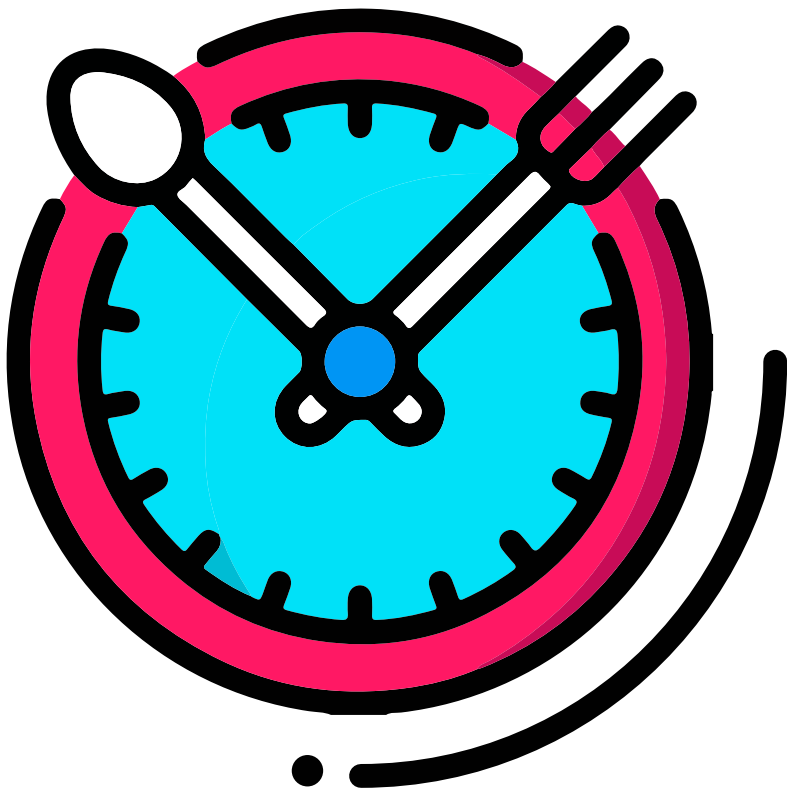
ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಂದರೆ
ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್, ಲಂಜಸ್, ಮುಕ್ತ ತೂಕ
ಎತ್ತುವುದು, ತೂಕದ ಯಂತ್ರ,
ನಿರೋಧಕ ಬ್ಯಾಂಡ್, ಅಧಿಕ
ತೀವ್ರತೆಯ ಮಧ್ಯಂತರದ ತರಬೇತಿ
(ಹೆಚ್ ಐ ಐ ಟಿ) ಹಾಗೂ ಸ್ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್



ನೀವು ಪ್ರತೀ ಸೆಷನ್ ಗೆ ಮೊದಲು,
ಸೆಷನ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ
**ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ
ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು**



ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು
ಹೊಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್
ಡೋಸೇಜ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ
ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ
ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಧಾರಣ
ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು





ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ನೀವು ಹಿಂದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಅನುಮೋದನೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಸಹಜತೆಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು/ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

“ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಅಥವಾ **MyCARE** ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ಎಜುಕೇಟರ್‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ”



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.

