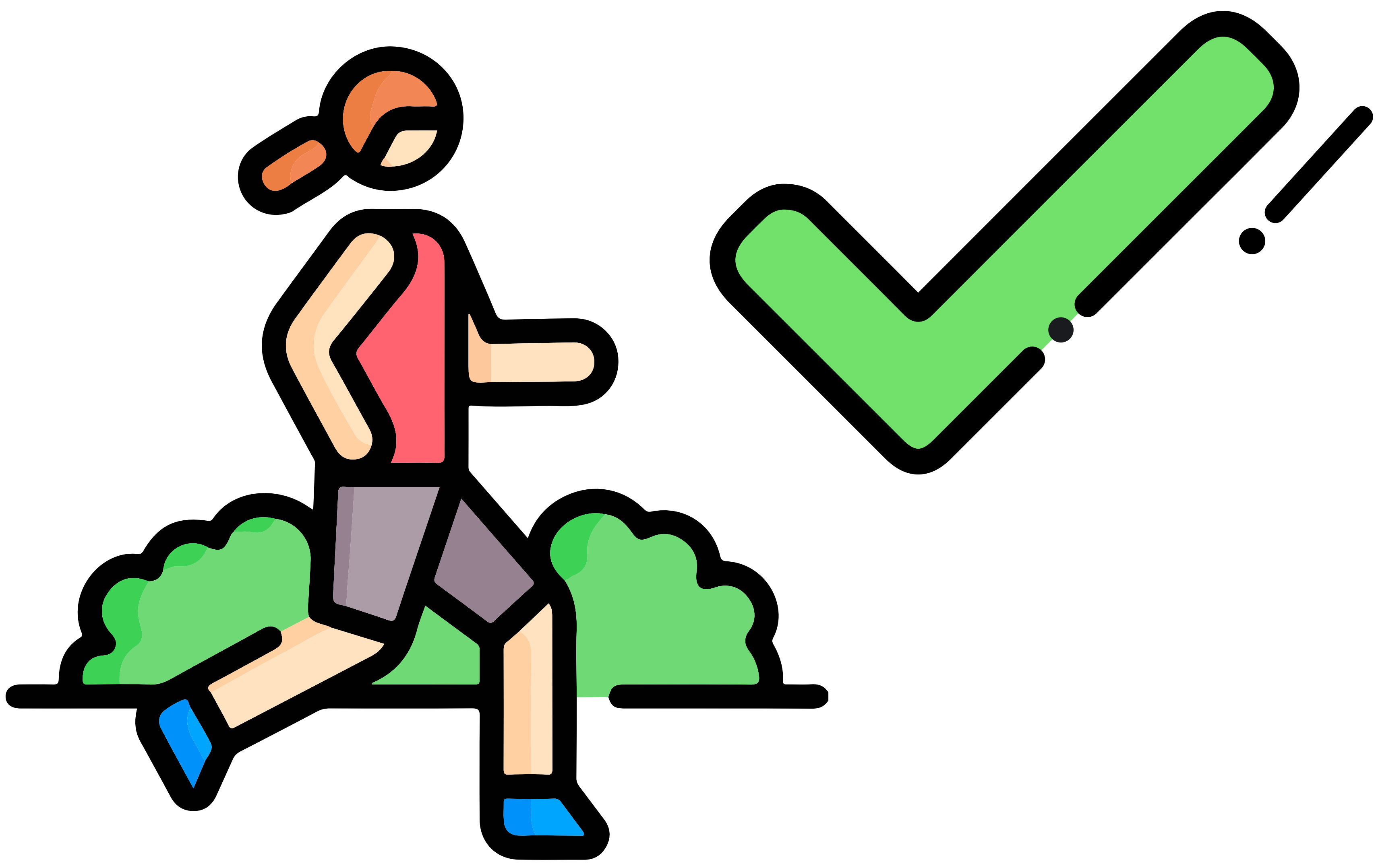
MyCARE

With me, every step of the way

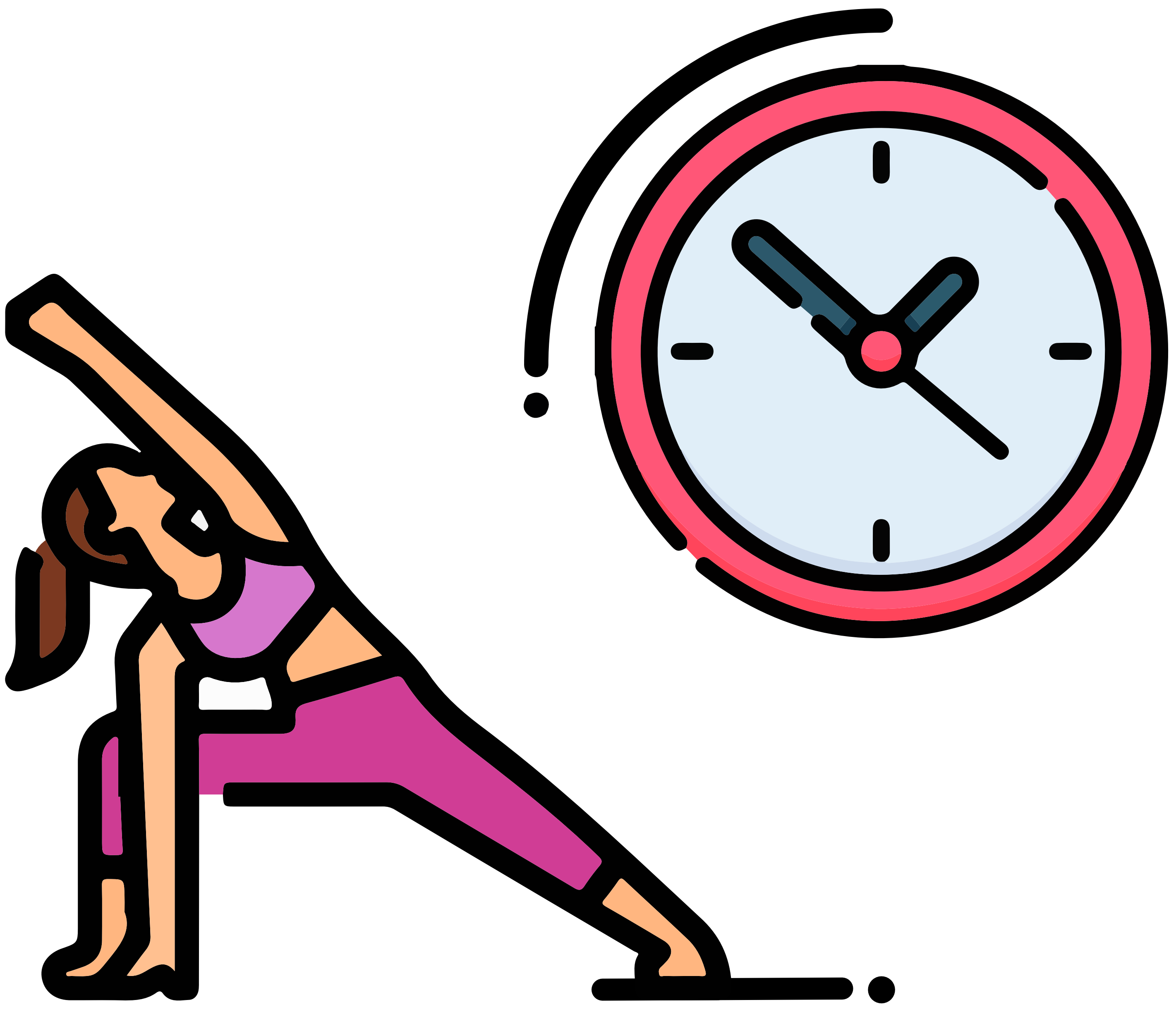
“టైప్ 2 డయాబిటీస్‌లో ఎక్సర్‌సైజ్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి అర్థం చేసుకుందాం”

USV

ఎక్సర్‌సైజు ఇన్సులిన్ మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేసేందుకు తోడ్పడుతుంది, అందువల్ల మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను తక్కువ చెయ్యడంలో తోడ్పడుతుంది.



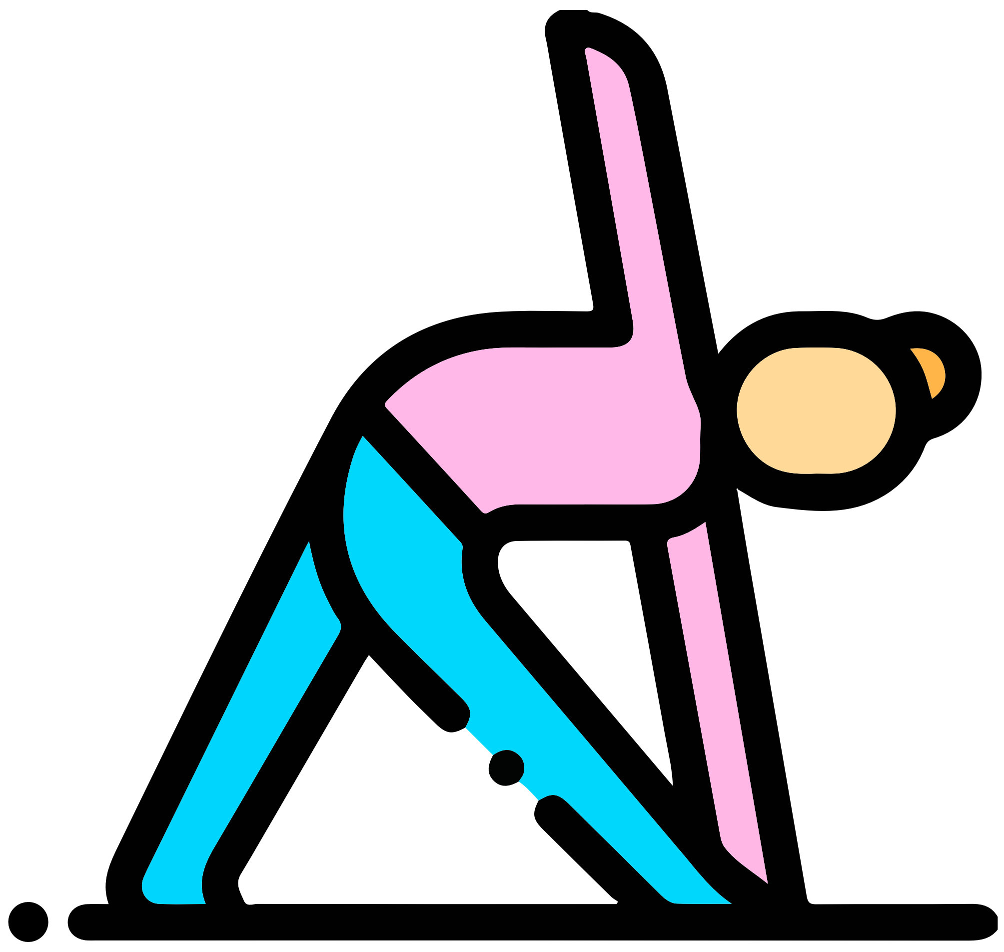
వారానికి **150 నిమిషాలు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువలో**, ఒక మోస్తరు నుండి బలమైన తీవ్రతలో ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజ్ సిఫార్సు చెయ్యబడుతోంది



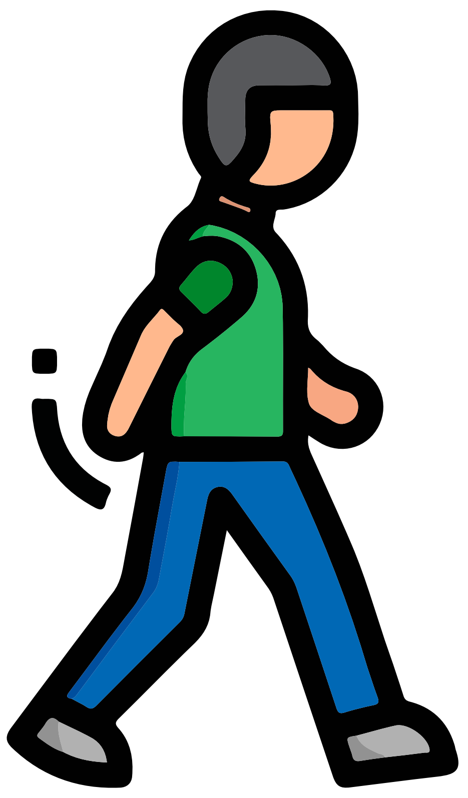
మీరు **వారానికి 5 రోజులలో,**
30 నిమిషాల కార్యకలాపంతో
మీరు ప్రారంభించ వచ్చు.

గమనిక: 2 రోజుల కన్నా ఎక్కువగా కలిసి కార్యకలాపాలను ఆపకూడదు.

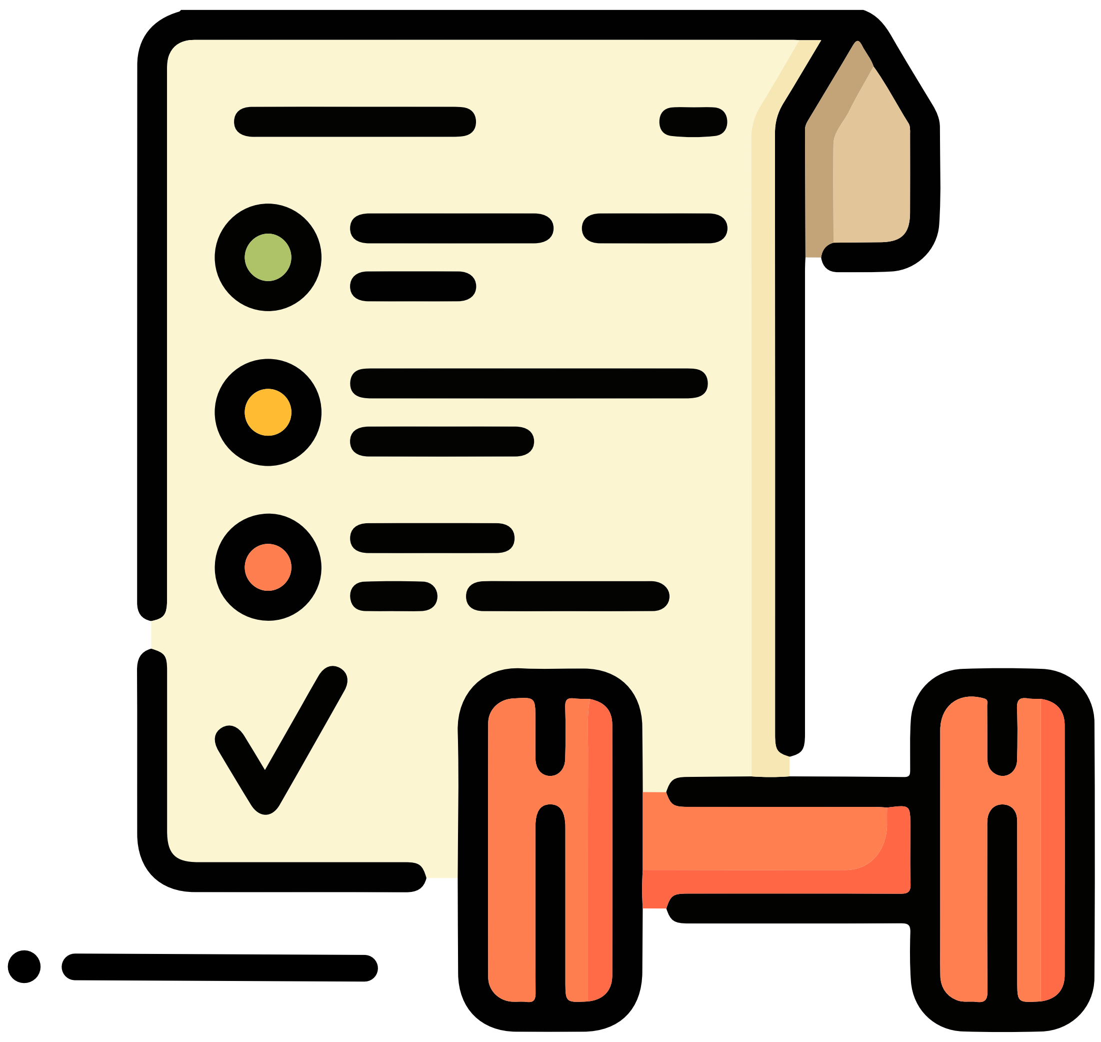
ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజులు తక్కువ వైపరీత్యాన్ని కలిగి, చాలా కాలం పాటు ఉంటాయి, వీటితో మీ శరీరపు రక్తపు స్థాయిలు తగ్గవచ్చు.



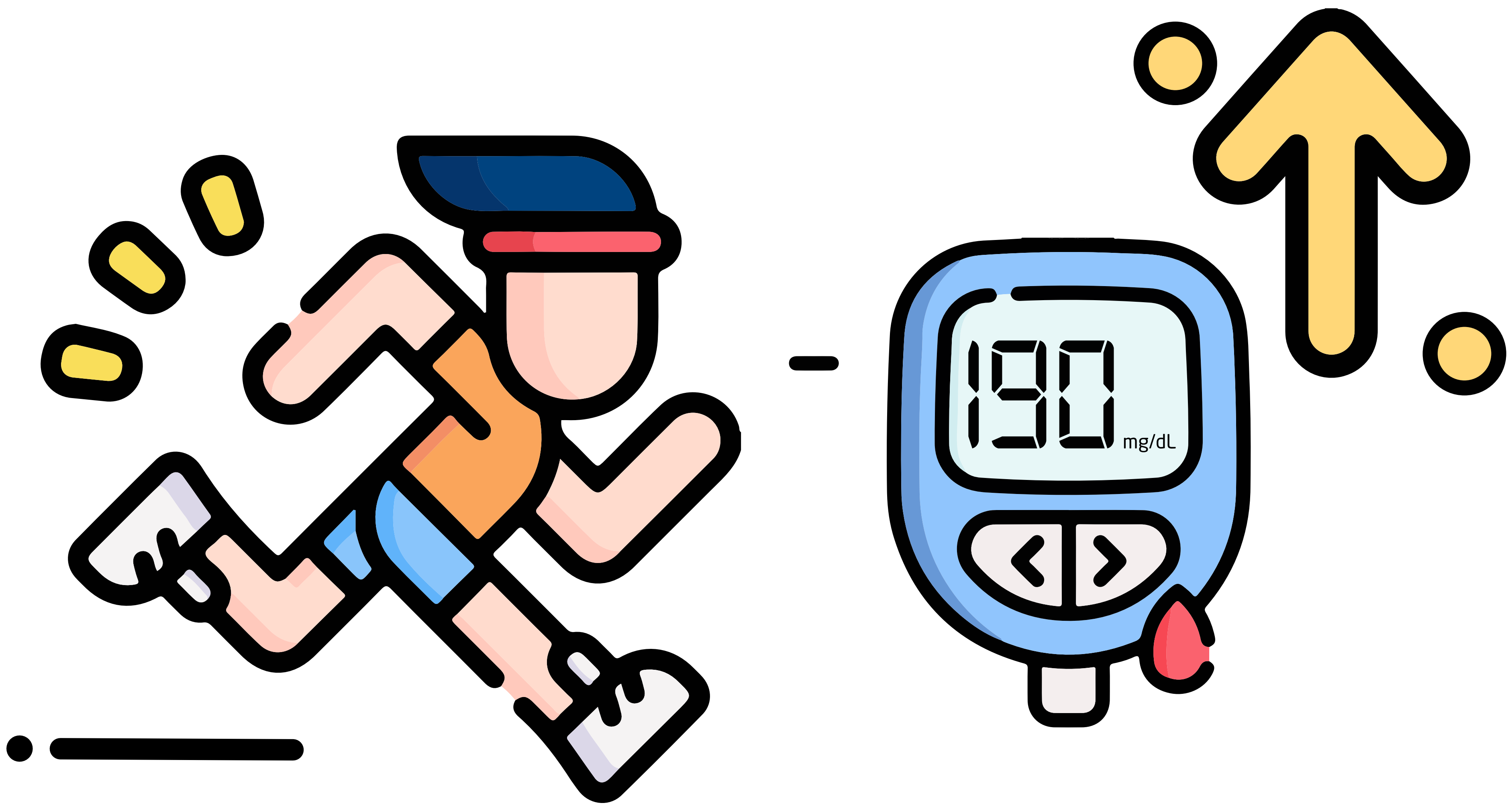
వీటిలో చేరి ఉన్నవి, నడక, జాగింగ్, సైక్లింగ్, జుంబా మరియు స్విమింగ్



రోజు-విడిచి- రోజు పద్ధతిలో
వారానికి 2-3 సెషన్ల స్ట్రెంగ్త్
ట్రైనింగ్‌లో కూడా పాల్గొనాలి

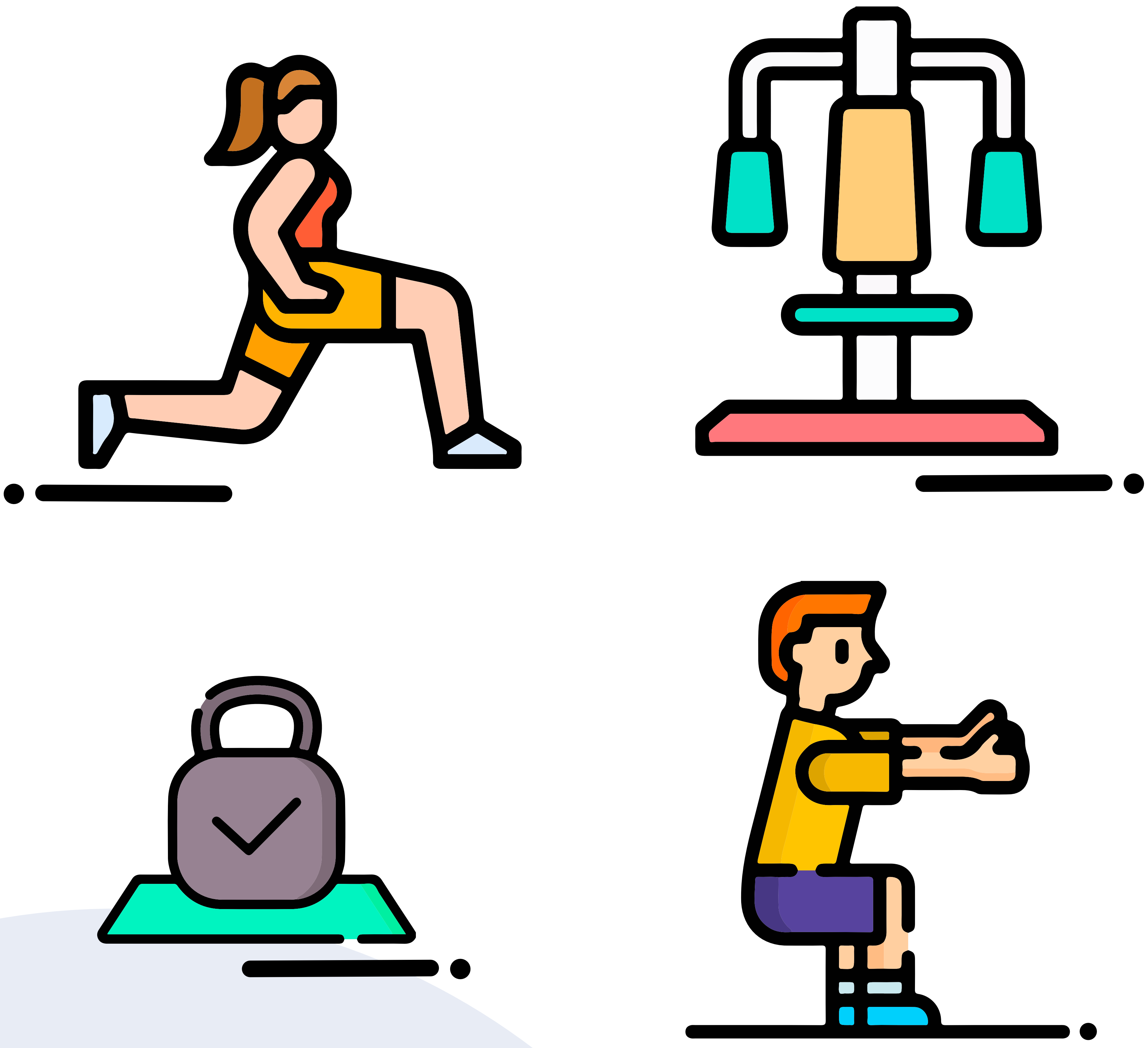


స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు అనేవి అధిక వైపరీత్యాన్ని కలిగి, తక్కువ సమయం పాటు ఉంటాయి మరియు మీ శరీరపు రక్తపు స్థాయిలలో తాత్కాలికమైన హెచ్చుదలను కల్పించవచ్చు.

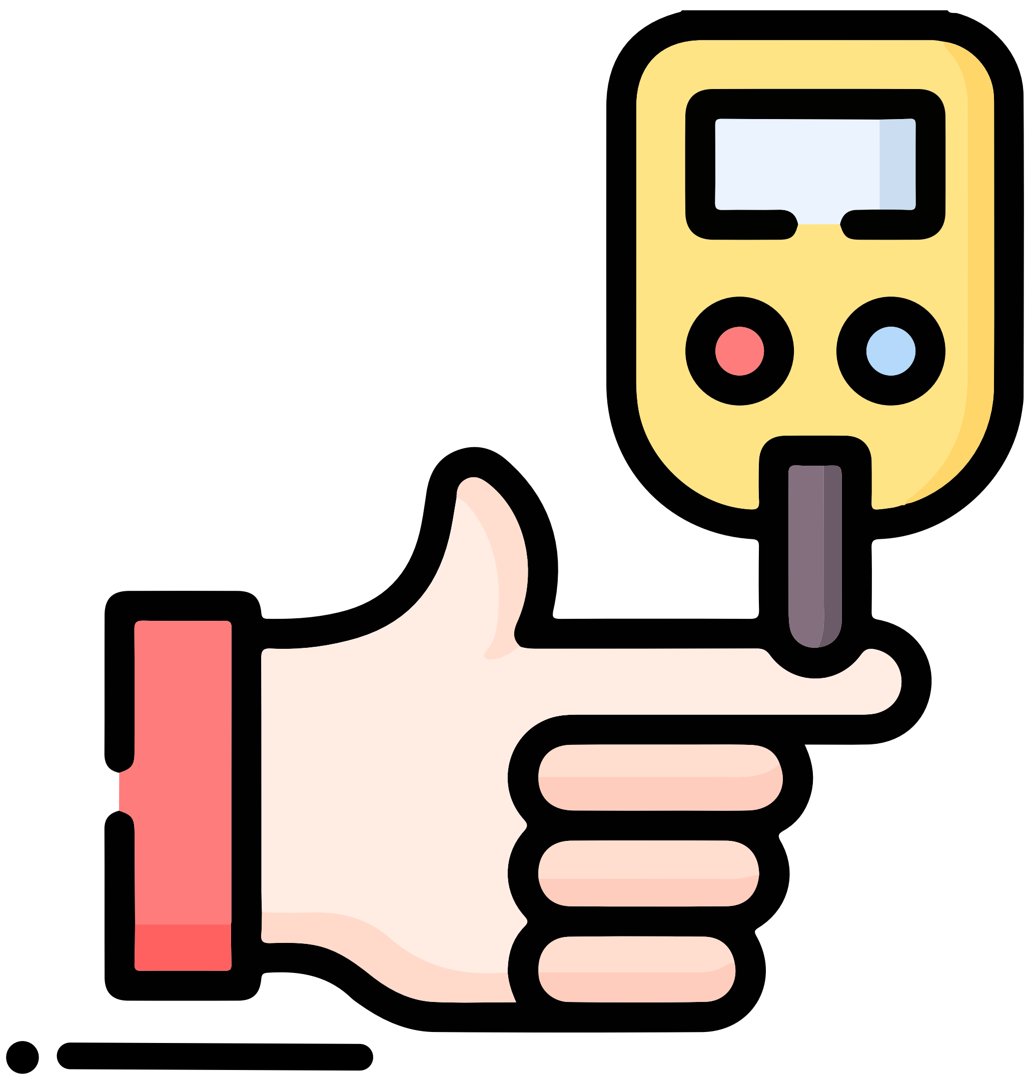


ఈ ఎక్సర్‌సైజులలో చేరి ఉన్నవి:

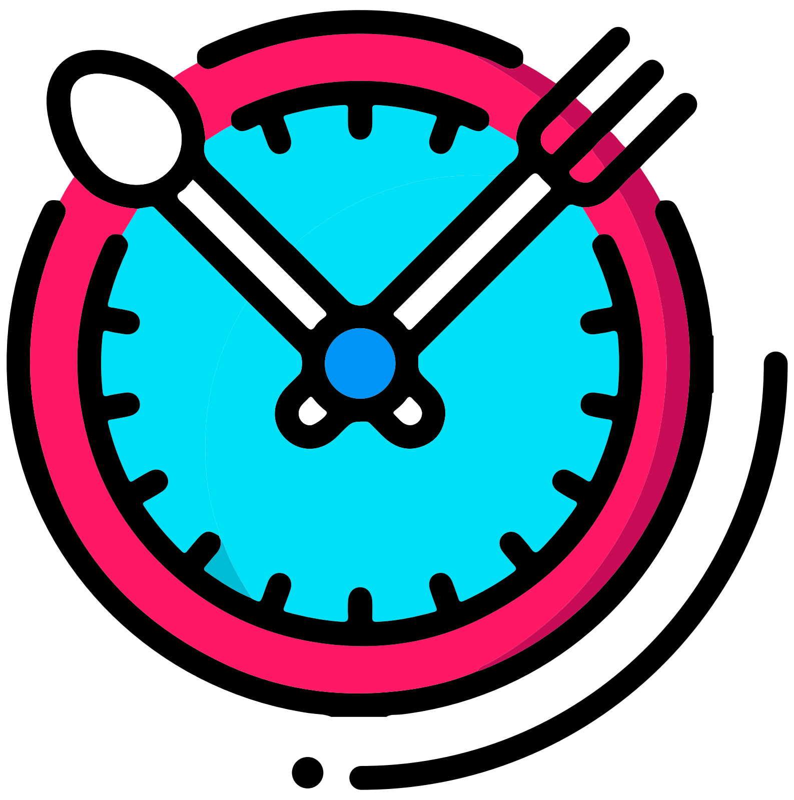
స్క్వాట్స్, లంజెస్, ఫ్రీ వెయిట్స్, వెయిట్ మెషీన్స్, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్స్, హై ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్ (HIIT) మరియు స్ప్రింటింగ్.

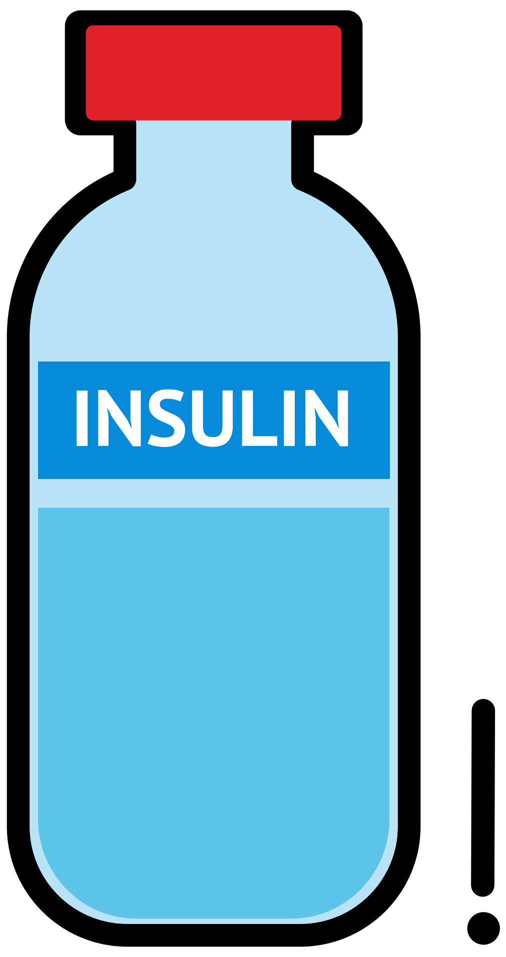


మీరు ఎల్లప్పుడూ ప్రతి సెషన్‌కి ముందు, జరుగుతున్నప్పుడూ మరియు తర్వాత, **మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను పరీక్షించుకోవాలి.**



మీ వర్కౌట్స్‌తో, **మీ ఆహారపు ఇన్‌టేక్** మరియు **ఇన్సులిన్ డోసేజ్‌లను** ఒక సాధారణమైన రేంజ్‌లో **అడ్జస్ట్‌చేసుకోవడం** ద్వారా మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను మెయింటెయిన్ చేసుకోవచ్చు.





హెచ్చరిక

మీరు గతంలో ఎప్పుడూ ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యకపోయినా లేదా చాలా కాలం ఇన్–ఆక్టివ్‌గా ఉన్నా, మీ డాక్టర్ని సంప్రదించి, మీ ఇన్సులిన్ మోతాదుని సమీక్షించండి మరియు ఏదైనా కొత్త ఆరోగ్య నియమాన్ని ప్రారంభించే ముందు, వారి ఆమోదాన్ని పొందండి.

డయాబిటిక్ కారణంగా మరే ఇతర ఆరోగ్య జాడ్యం ఉన్న కొంతమంది వ్యక్తులకు కొన్ని ఎక్సర్‌సైజులు సురక్షితం కాకపోవచ్చు. ఏదైనా కొత్త ఆరోగ్య నియమాన్ని ప్రారంభించే ముందు, మీ డాక్టర్ని/ డయాబిటీస్ ఎడ్యుకేటర్ని సంప్రదించడం మంచిది.

“మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్ని సంప్రదించండి”

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 21July 022. 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 USV

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.