

Dyabèt avek yon vi ki gen plis egzesis fizik

Li bon pou sante ou pou kè ou travay nan mouvman ak aktivite. Moun ki gen dyabèt ki fè plis egzèsis epi ki manje byen kapab gen nivo sik nan san yo ki bon pou sante yo. Aktivite kapab ede kenbe kè ou an sante tou. Aktivite ba ou plis enèji tou, epi li redyi estrès.

Fè aktivite ou yo amizan pou ou! Fè zanmi ak fanmi ou patisipe. Men kèk lide pou mete plis aktivite fizik nan lavi ou:

- Jwèt espò avèk fanmi ou, tankou choute yon balon
- Mache nan yon chemen oswa nan yon pak oswa nan katye ou
- Mache pou ale nan magazen olye ou kondi
- Danse mizik ou pi renmen
- Ale nan yon sant kominotè epi chèche konnen ki pwogram egzèsis ki pa koute chè
- Monte eskalye olye ou itilize asansè



Pou pwoteje tèt ou

- Toujou gen pyès idantifikasyon ak yon lis medikaman ou sou ou
- Bwè anpil dlo, sitou lè li fè cho
- Mete bon soulye ak chosèt
- Detire kò ou anvan ak apre egzesis
- Toujou pote yon ji oswa yon kolasyon sizoka nivo sik nan san ou desann ba



Sonje pou tcheke sik nan san ou anvan ak apre ou fè plis aktivite. Si sik nan san ou ba, manje yon ti kolasyon anvan ou kòmanse. Pandan peryòd aktivite ou, si ou santi ou fèb, ou grangou, ou gen vètij oswa ou gen pwoblèm pou wè, sispann epi tcheke sik nan san ou. Si li ba, manje yon bagay dous. Apre aktivite, kontinye tcheke sik nan san ou si ou santi ou fèb.

Anvan ou kòmanse

- Diskite plan ou genyen yo avèk founisè swen sante ou
- Fikse objektif ou ka reyalize, tankou mache nan blòk la twa fwa pa semèn; pandan w ap reyalize yon ti objektif, fikse yon lòt
- Reflechi sou sa ou bezwen pou reyalize objektif sa yo, tankou rad oswa ekipman, oswa yon zanmi pou fè yo avèk ou
- Kontakte founisè swen sante ou pou asire kè ou fonksyone byen anvan ou kòmanse

Yon mòdvi ki gen plis egzèsis kapab amizan ak yon fason ki fasil pou ou toujou an sante!