

¿AHORA QUÉ sobre la actividad física?

Cuando a alguien se le diagnostica diabetes, puede pensar que tiene que ponerse activo, pero no tiene la energía, o la disciplina, o no sabe cómo hacerlo. Consulte los datos a continuación sobre lo beneficioso que puede ser la actividad física:

HECHOS PRIMERO

La actividad física es beneficiosa para todos, incluidos los diabéticos.

Empiece a Moverse

Haga Cardio

Trabaje los Músculos

ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

EMPIECE A MOVERSE. ¿Sabías que CUALQUIER cantidad de actividad física tiene beneficios para la salud? Algunas actividades diarias, como el trabajo en el jardín, pueden contar. Un beneficio inmediato es reducir el nivel de azúcar en sangre.

HAGA CARDIO. La intensidad de la actividad se puede medir con una prueba de conversación, lo que significa que debería poder hablar pero no cantar durante su actividad. Algunos ejemplos incluyen caminar, nadar y bailar.

BUILD SOME MUSCLE. Trate de trabajar todos los grupos principales de músculos (piernas, caderas, espalda, abdominales, pecho, hombros y brazos). Algunas opciones incluyen levantar pesas, usar bandas de resistencia o hacer ejercicios corporales como flexiones de pared, abdominales y sentadillas.

¿QUÉ HACER? ¡Haga las cosas que disfruta y consulte con su proveedor antes de comenzar un plan de actividad física! ¿Le gusta caminar o hacer jardinería? Luego camine o trabaje en el jardín. La idea es participar en algo que puedas hacer a largo plazo.

¿QUÉ HACER? Tener como objetivo hacer de 2.5 a 5 horas de cardio de intensidad moderada por semana es una excelente manera de comenzar. Puede resultar práctico dividir la actividad física a lo largo de la semana de acuerdo con su horario y, si recién está comenzando, comience lentamente.

¿QUÉ HACER? Intente realizar actividades de fortalecimiento muscular 2 días a la semana. ¡No tenga miedo de pedir ayuda a un entrenador o amigo experto para comenzar!



Escriba su tipo favorito de actividad cardiovascular:



Escriba su tipo favorito de entrenamiento de fuerza:

¡NO ESTAS SOLO!



diabetes ALLIANCE

Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/