Steps to Increase Activity and Exercise

Советы по Увеличению Активности и Физических Нагрузок

Вот несколько идей, как помочь своему организму, ежедневно увеличивая объем движений и физической активности.

Спросите Вашего врача, какая физическая нагрузка Вам необходима





- Сидите более 30 минут
- Смотрите телевизор или занимаетесь другими пассивными увлечениями





- Катайтесь на велосипеде
- Работайте в саду
- Гуляйте с детской коляской
- Гуляйте в парке, пройдитесь по магазину или торговому центру
- Играйте с детьми
- Пользуйтесь ступеньками вместо лифта



- Ходите в магазин пешком
- Если Вы ездите на автобусе, дойдите до автобусной остановки
- Поставьте машину подальше от дверей и пройдите оставшееся расстояние пешком
- Ездите на работу на велосипеде





- Вставайте и двигайтесь каждые 30 минут
- Больше ходите пешком. Каждый день ходите по 10-15 минут за один раз. По мере возможности, постепенно увеличивайте продолжительность прогулок до 30-45 минут за один раз.
- Ка тайтесь на велосипеде



2-3 раза в неделю

3-5 раз в недел

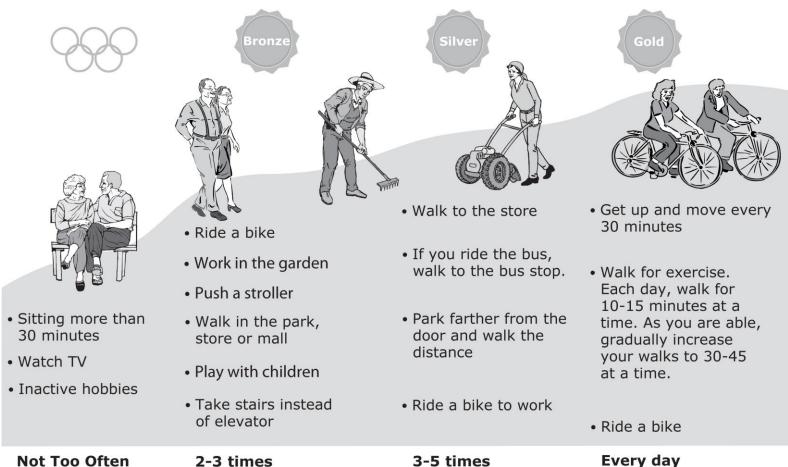
Каждый день



This program is sponsored in part by an educational grant from the American Diabetes Association through the Elizabeth Furse Diabetes Grant Program. Materials created by the PeaceHealth Southwest Medical Center peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes.

Steps to Increase Activity and Exercise

Here are some ideas to help your body by adding more movement and activity each day.





Not 100 Often 2-3 times 3-5 times Every day

This program is sponsored in part by an educational grant from the American Diabetes Association through the Elizabeth Furse Diabetes Grant Program. Materials created by the PeaceHealth Southwest Medical Center peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes.