

AN NOU KONTWOLE DYABÈT AK EGZÈSIS

Paj 1

Kontwole se yon bagay ki bon pou prèske tout moun – menm pou moun ki souffri dyabèt.

Souvan moun ki kadanse :

- gen plis enèji
- pi byen kontwole glisemi ki nan san w
- gen mwens estrès
- miyè aparans epi fè mye

Men premye pa a :

Toujou pale sa avèk doktè k ap swiv ou a anvan w kòmanse fè egzèsis. Chwazi l oubyen plis jan ou renmen kadanse. Ou gendwa kadanse alenteryè, deyò, oubyen toude kote.



Men kèk egzèsis pou fè alenteryè

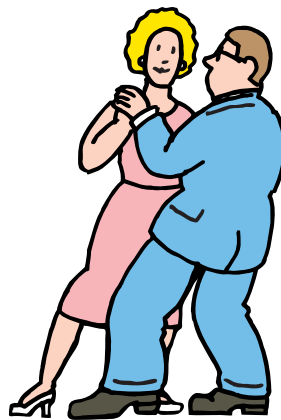


Egzèsis detire atè oubyen detire janm

Men kèk egzèsis pou fè deyò



Mache vit Jadinaj



Danse
Ti djògin anplas



Monte bekàn
Espò an ekip