

讓我們動起來

糖尿病與運動

第 2 頁

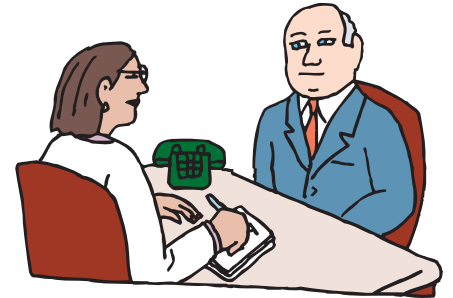
您的目標：

每天至少運動 30 分鐘
可維持目前的體重。
每天運動 45 至 60 分鐘
有助於減重。



記錄您的活動時間、所從事的活動，以及活動的頻率。設定您可以達到的目標。在達到目標時獎勵自己。然後設定新目標！

您的醫生或糖尿病衛教人員會協助您選擇適合的運動計畫。



開始運動的秘訣

- 慢慢開始：在活動前後做幾分鐘的暖身運動。
- 找朋友一起活動。這會幫助您持續運動。
- 穿著舒適的鞋子和服裝，並攜帶可顯示您是糖尿病患者的證件。
- 在運動前後檢查您的腳部。
- 嘗試在飯後 1 至 3 小時運動（您的血糖比較高的時候）。



高糖分點心（薄荷糖）



快速咀嚼
3 或 4 片硬糖。

- 在活動前後檢查您的血糖（特別是第一型糖尿病患者）。
- 低血糖可能會在運動時造成問題。隨身攜帶高糖分點心。

