



NW London

know diabetes

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ

ਸਮੱਗਰੀ

- ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ
- ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ
- ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਵੈ ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਡਾਇਮੈਟੀਆ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੇਠ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਰਜਾ ਲਈ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਕਾਰਨ, ਕਸਰਤ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਯੰਤਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਹੱਦ ਸੂਗਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਇਲਾਜ, ਗਤੀਵਿਧੀ (ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਦੋਹਾਂ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

ਬਾਲਗ (18 - 64 ਸਾਲ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ, 18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਅਤੇ
- ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੈਰ, ਕੁਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ) ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ

- 75 ਮਿੰਟ ਫੁਰਤੀਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਖੇਡ, ਅਤੇ
- ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੈਰ, ਕੁਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ) ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋ ਵਾਰ 30-ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ
- ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੈਰ, ਕੁਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ) ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਾਲਗ (65 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ)

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਅਤੇ
- ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੈਰ, ਕੁਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ) ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ

- 75 ਮਿੰਟ ਫੁਰਤੀਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਖੇਡ, ਅਤੇ
- ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੈਰ, ਕੁਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ) ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ

- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋ ਵਾਰ 30-ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੌੜਨਾ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ
- ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੈਰ, ਕੁਲ੍ਹੇ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਛਾਤੀ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ) ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/adults-19-64-years.pdf>

<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Documents/older-adults-65-years.pdf>

https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/541233/Physical_activity_infographic.PDF

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ; ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

- ਤੇਜ਼ ਦੌੜ (ਫ੍ਰੈਡਮਿਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ)

- ਸਾਈਕਲਿੰਗ (ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਬਾਹਰ)
- ਟ੍ਰਿਕ
- ਐਰੋਬਿਕਸ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਜੌਰਿੰਗ/ਰਨਿੰਗ
- ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਬਾਗਬਾਨੀ

ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਣ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

- ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਵਜ਼ਨ
- ਰਸਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ
- ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਚੁੱਕਣਾ
- ਉਹ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੰਡ ਮਾਰਨਾ, ਬੈਠਕਾਂ, ਸਕੂਐਟ, ਲੰਜਿਜ਼, ਪਲੈਂਕ
- ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਬਾਗਬਾਨੀ

ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਬਾਲਗ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਸਤ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਹਰ ਮੌਕੇ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਸਮੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਦਿਨ ਭਰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਹਰ ਤੀਹ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹਿੱਲਦੇ ਹੋ, ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਓਨੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਾਧਾਰਣ ਨੀਤੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੰਮ ਵੇਲੇ:

- ਲਿਫਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ਤੋਂ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਹਰ ਘੰਟੇ ਤੁਰੋ
- ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਤਰ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ:

- ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲੋ, ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਸਬੀ ਸੁੱਟੋ
- ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣਾ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ/ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਕਰੋ
- ਟੀਵੀ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਰੋ
- ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰੋ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ:

- ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਕਰੋ
- ਸੁਪਰਮਾਰਕਟ ਵਿੱਚ ਹਰ ਗਲਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਹਰ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ (5 - 15 ਮਿੰਟ) ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਪੜ੍ਹੋ

- ਕਸਰਤ; ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ
- ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਟੀਚੇ
- ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਉਪਯੋਗੀ ਵਸੀਲੇ