

# MyCARE

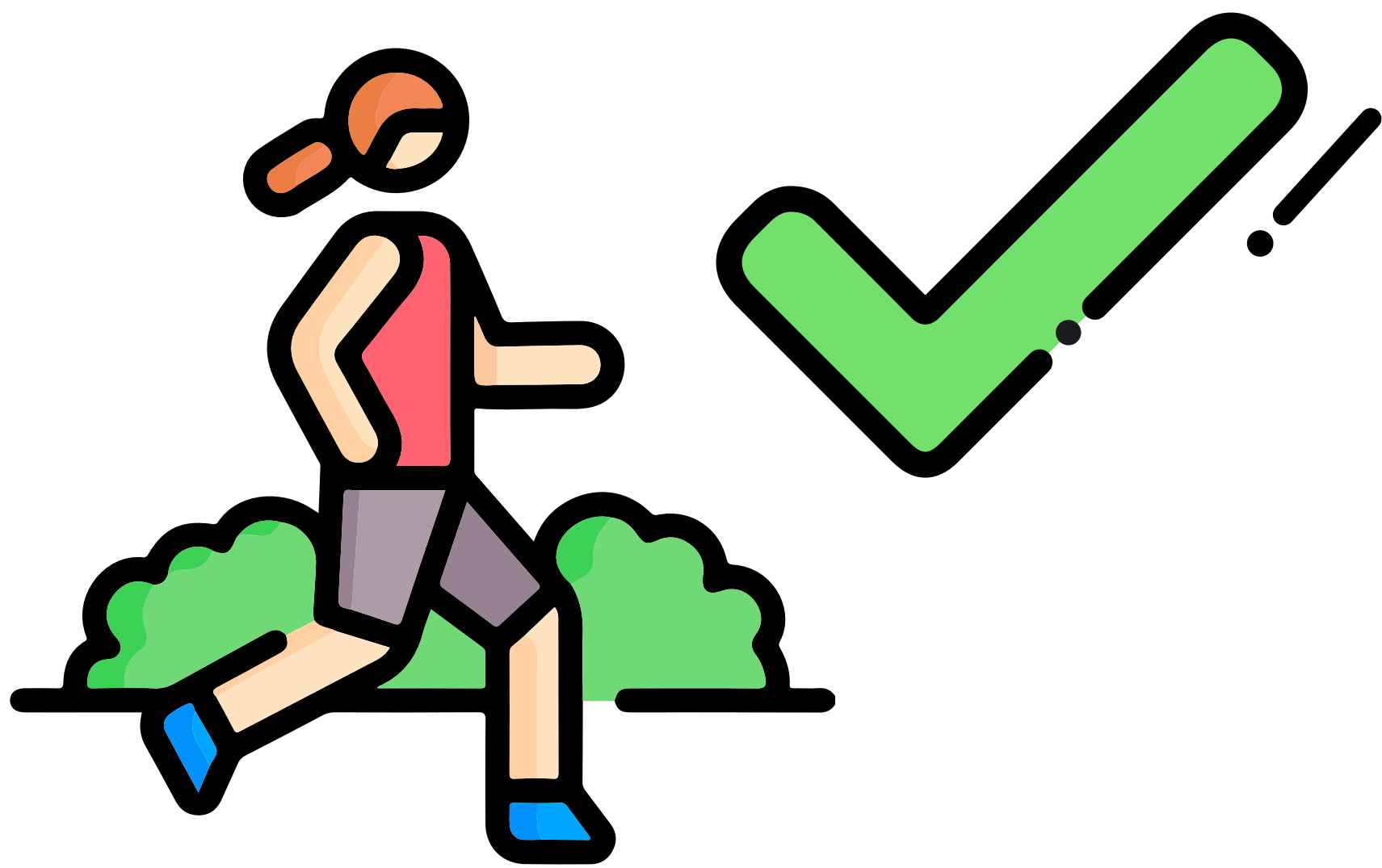
With me, every step of the way



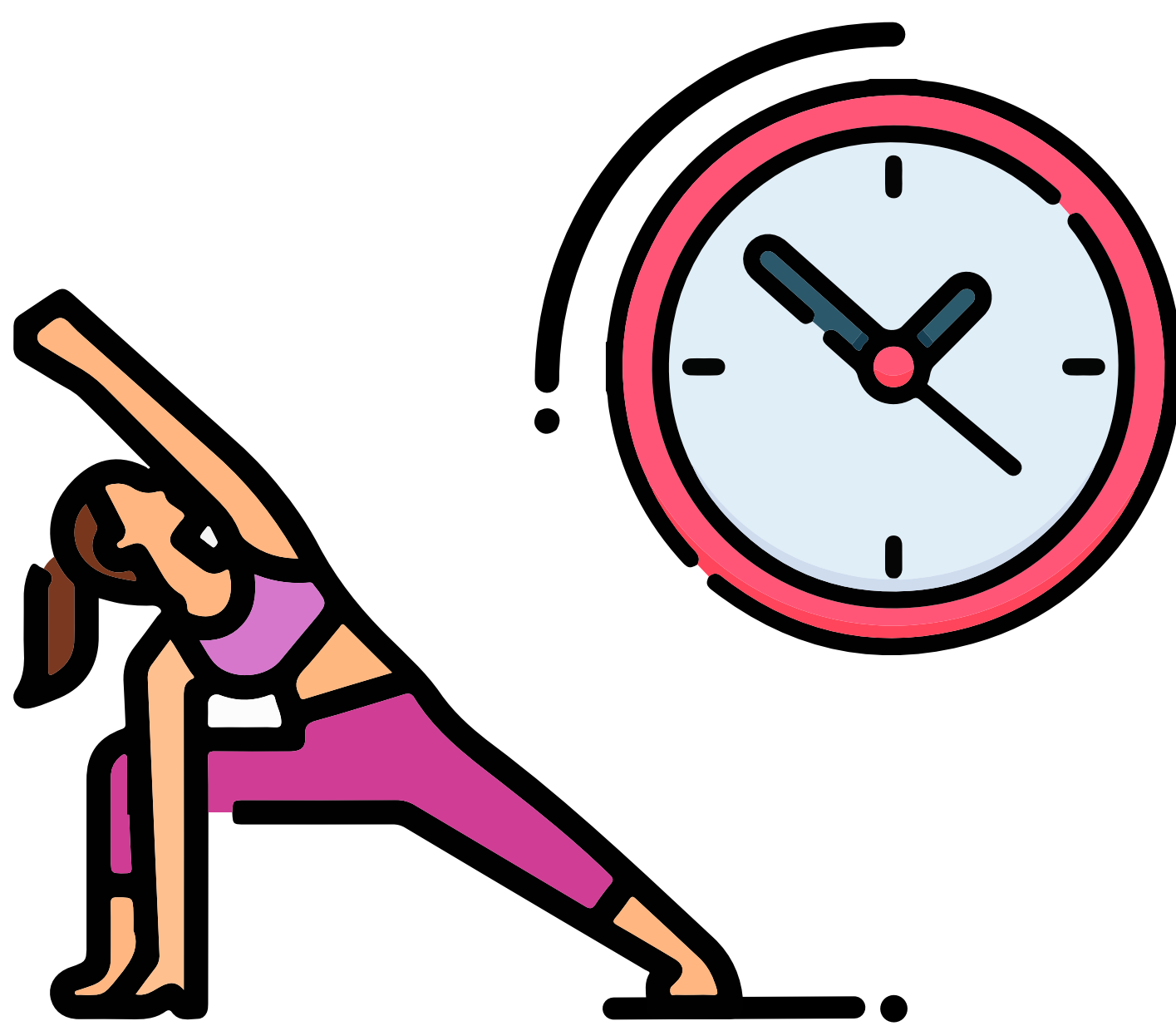
“ आइए जानें कि टाइप 2  
डायाबिटीज़ में व्यायाम  
का महत्त्व क्या है? ”



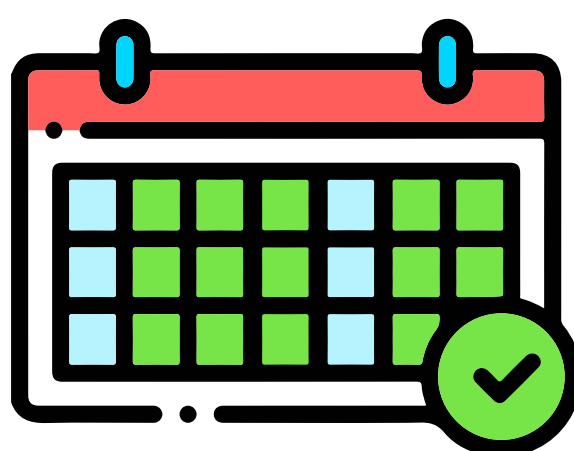
व्यायाम से इंस्युलिन के पूरी क्षमता से काम करने में मदद मिलती है और इसीलिए आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर कम होने में भी मदद मिलती है।



इसके लिए हर हफ़्ते **150 मिनट** या  
इससे अधिक मध्यम से तेज़ इंटेंसिटी  
एरोबिक व्यायाम की सिफ़ारिश  
की जाती है।

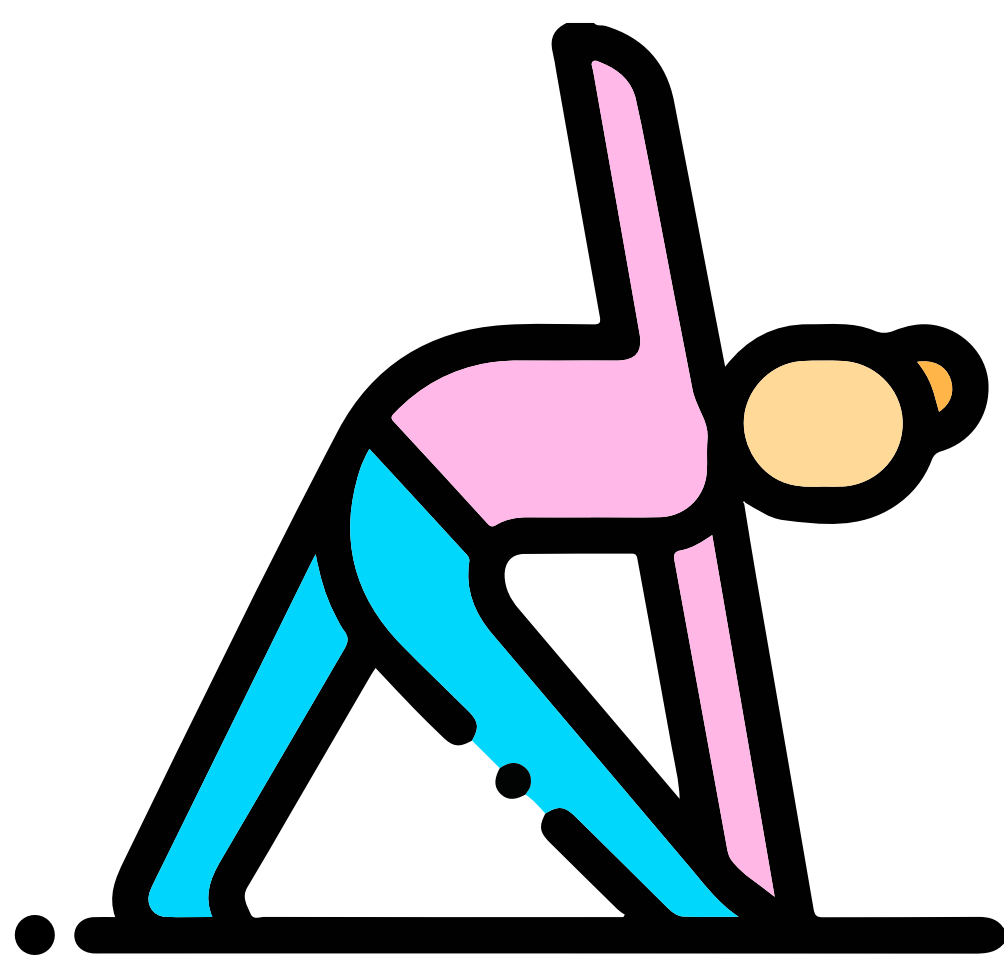


आप हफ़्ते में 5 दिन 30 मिनट  
की शारीरिक गतिविधि से  
शुरुआत कर सकते हैं।

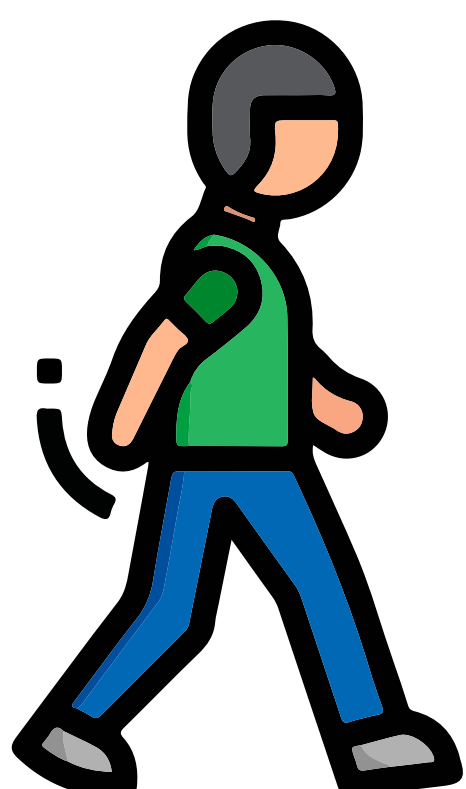


**टिप्पणी:** कभी भी अपने व्यायाम में लगातार दो से अधिक दिन की रूकावट न आने दें।

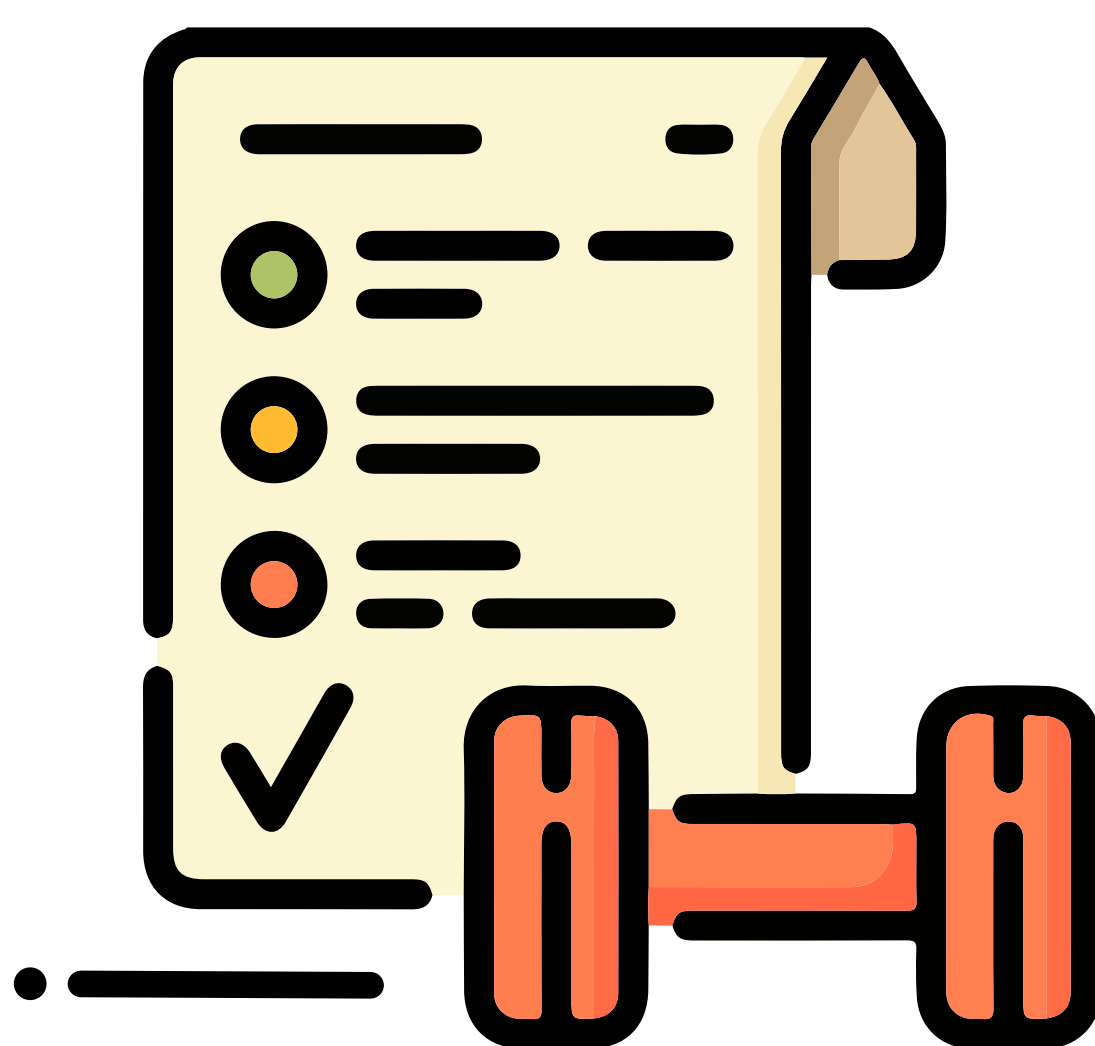
एरोबिक व्यायाम कम इंटेंसिटी से होते हैं और लंबे समय तक किए जाते हैं, जिसके कारण आपके रक्त में ग्लूकोज़ स्तर कम हो सकता है।



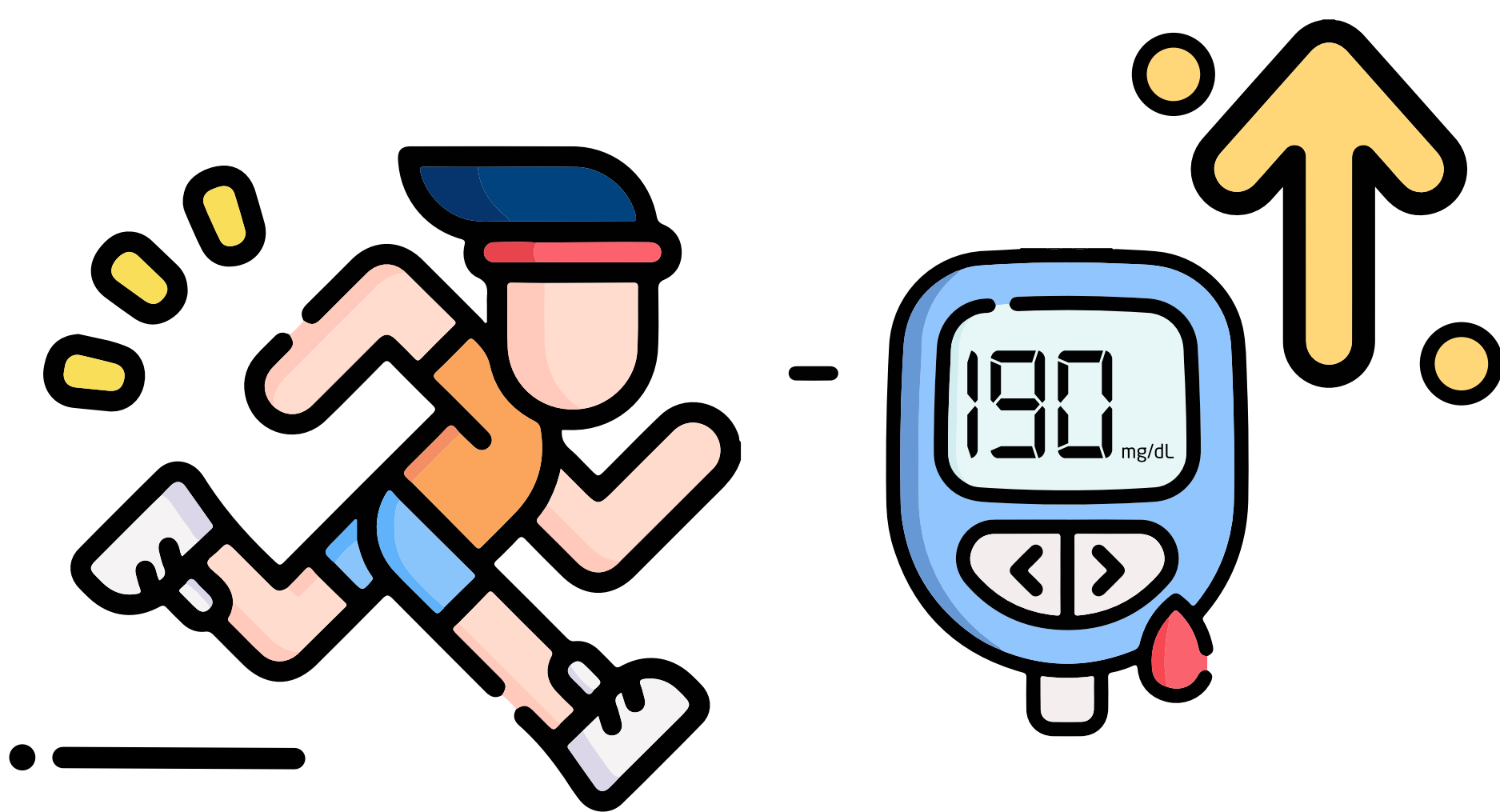
इन व्यायामों में प्रमुख हैं  
पैदल चलना, जॉगिंग, साइक्लिंग,  
जुम्बा और स्विमिंग।



हो सके तो बीच-बीच में हर हफ़्ते  
स्ट्रेंथ ट्रेनिंग के 2 से 3 सैशन्स  
भी अवश्य करें।

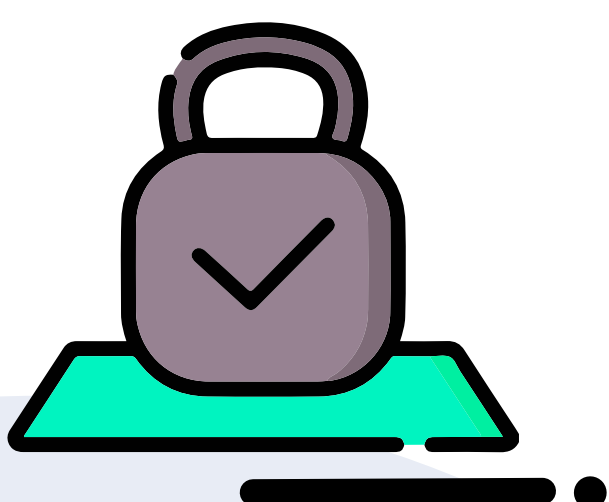
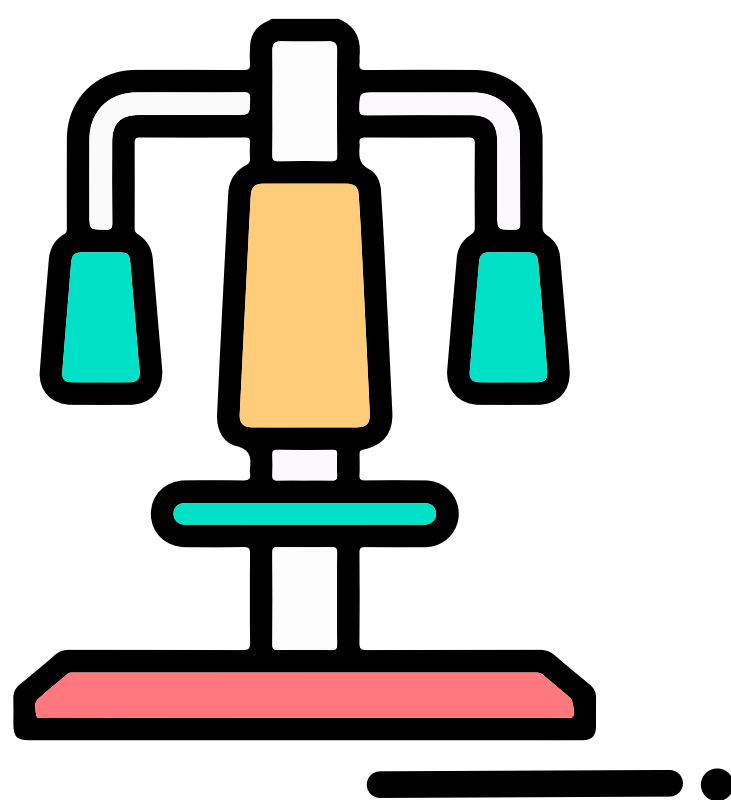


स्ट्रैंग्थ ट्रेनिंग व्यायाम अधिक  
इंटेसिटी से किए जाते हैं और  
कम समय के लिए किए जाते हैं,  
जिसके कारण आपके रक्त में  
ग्लूकोज़ स्तर बढ़ सकता है।

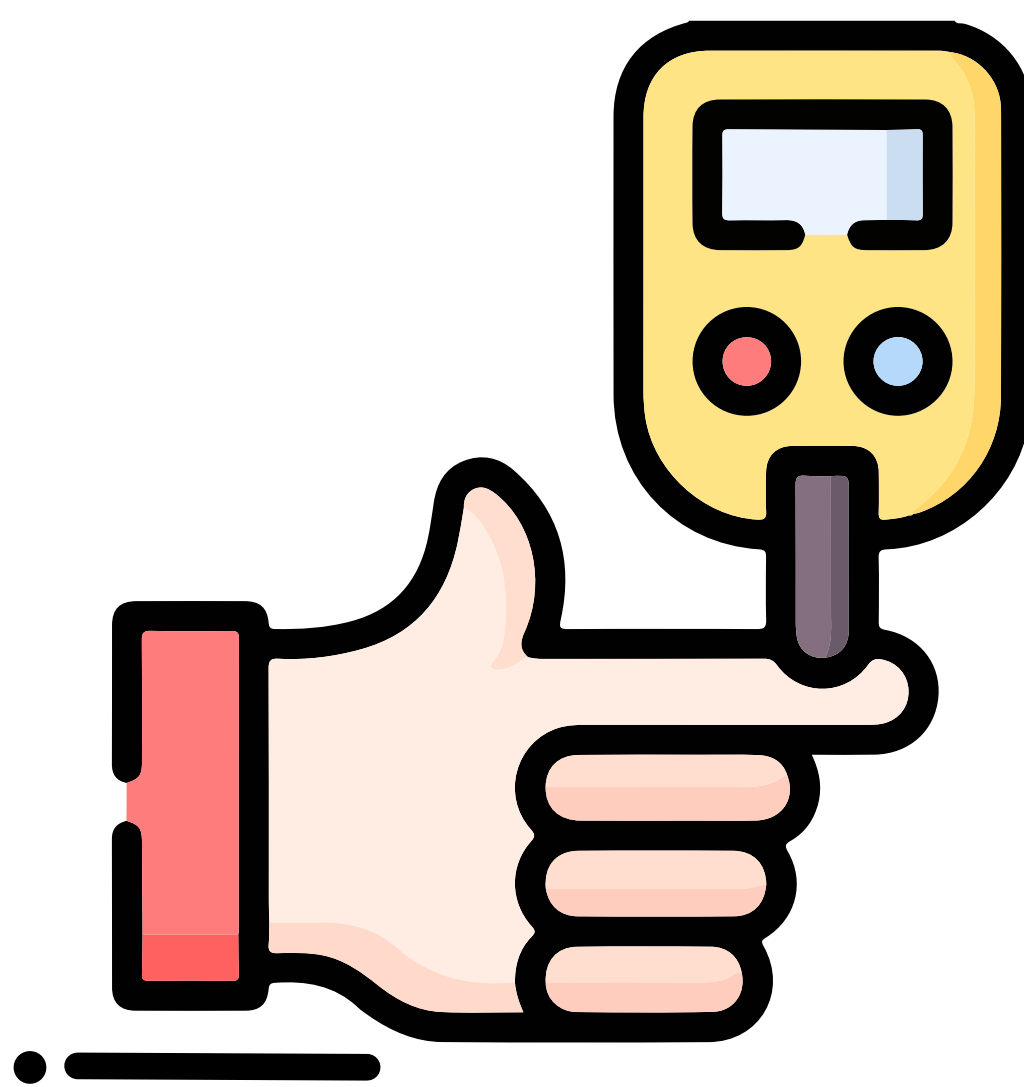




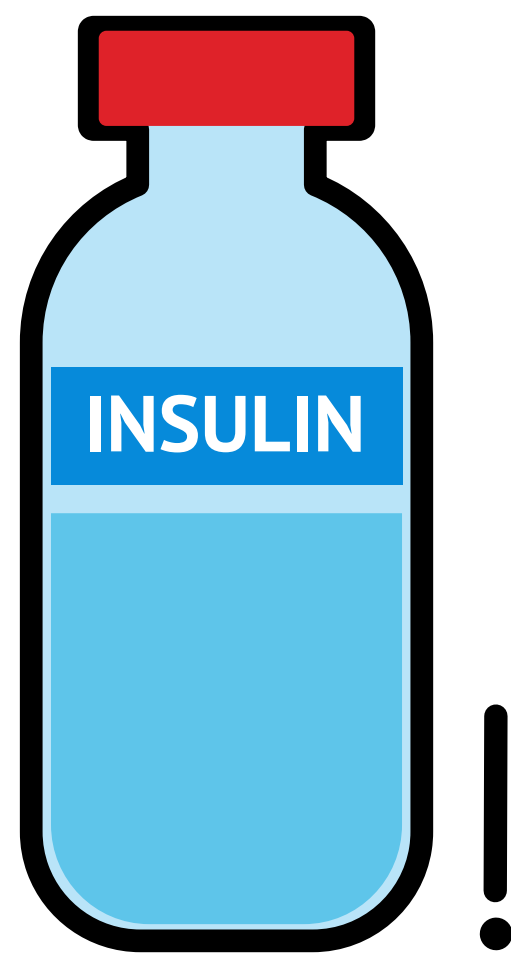
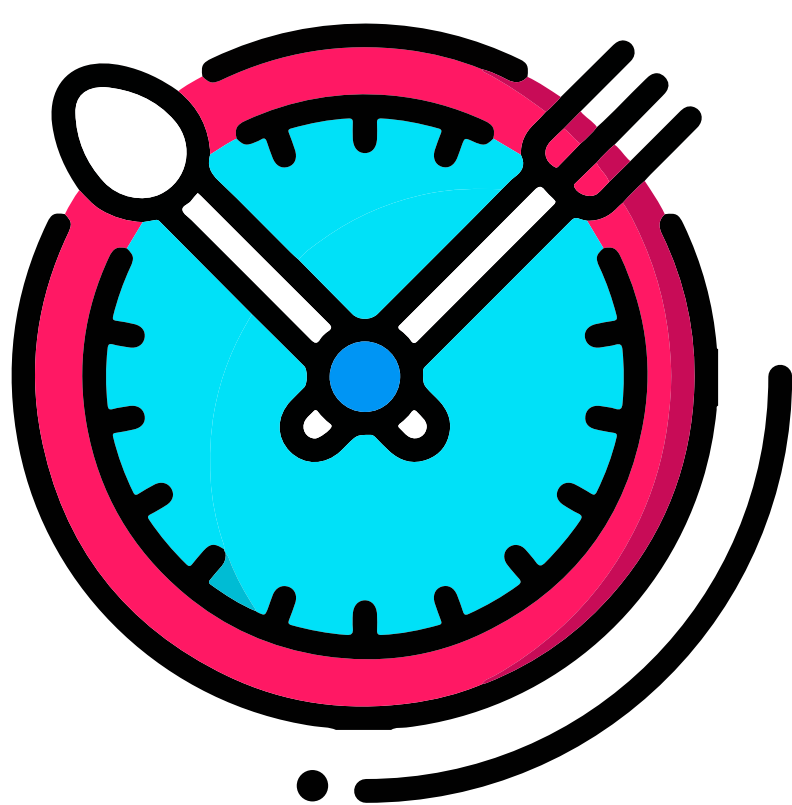
इन व्यायामों में प्रमुख हैं – स्क्वॉट्स,  
लंजेस, फ्री वेट्स, वेट मशीन्स,  
रेज़िस्टेंस बैंड्स, हाई इंटेंसिटी  
इंटरवल ट्रेनिंग (एच आई टी)  
और स्प्रिंटिंग।



हर बार व्यायाम करने से पहले,  
दौरान और बाद में अपने रक्त में  
ग्लूकोज़ स्तर की जांच  
अवश्य करें।



अपने भोजन और इंस्युलिन की  
खुराक का अपने व्यायाम के साथ  
सही संतुलन बनाए रखकर,  
आप अपने रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर  
सामान्य सीमा के भीतर बनाए  
रख सकते हैं।





## सावधानियां

अगर आपने पहले कभी व्यायाम नहीं किया है या लंबे समय से निष्क्रिय जीवन शैली अपना रहे हैं, तो अपने डॉक्टर की सलाह लें, अपनी इंस्युलिन खुराक की फिर से जांच करें और नयी व्यायाम तालिका शुरू करने से पहले डॉक्टर की मंजूरी लें।

किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या के साथ डायबिटीज़ ग्रस्त व्यक्तियों के लिए कुछ तरह के व्यायाम हो सकता है सुरक्षित न हों। इसलिए कोई भी नया व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर/डायबिटीज़ एज्युकेटर की सलाह अवश्य लें।

“ अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर  
या अपने **MyCARE** डायबिटीज़  
एज्युकएटर से सम्पर्क करें। ”



# MyCARE

With me, every step of the way

## Reference

- American Diabetes Association; Standards of Medical Care in Diabetes—2022 Abridged for Primary Care Providers. Clin Diabetes 1 January 2022; 40 (1): 10-38. <https://doi.org/10.2337/cd22-as01>
- Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079. doi:10.2337/dc16-1728
- Get Active- Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Retrieved 21 July 2022. Available at <https://www.cdc.gov/Diabetes/managing/active.html#:~:text=If%20you%20have%20Diabetes%2C%20being,heart%20disease%20and%20nerve%20damage.>
- ADA. Blood Sugar and Exercise. Available at <https://www.Diabetes.org/healthy-living/fitness/getting-started-safely/blood-glucose-and-exercise>

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

