



ADCES7 Self-Care Behaviors™

PAGIGING AKTIBO

Nangangahulugan ang pagiging aktibo ng anumang uri ng pang-araw-araw na pisikal na pagkilos, structured man, tulad ng session ng ehersisyo, o unstructured, tulad ng anumang nakakabawas sa oras ng pag-upo mo.

MAGING LIGTAS

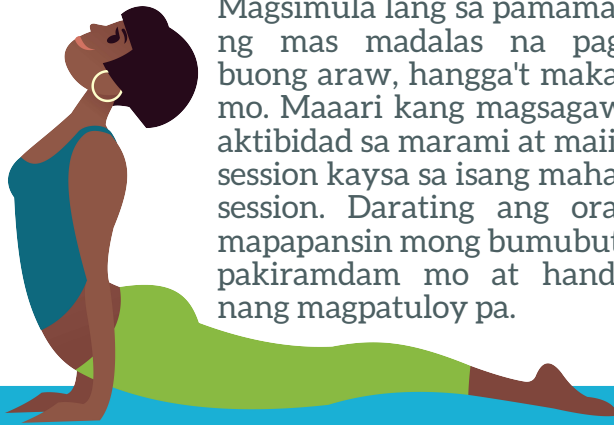
Dapat ay ligtas kang nakakapagsimula ng anumang aktibidad na may antas ng pagsisikap na gaya sa iyong mga karaniwang aktibidad nang hindi kinakailangang magpatingin muna. Gayunpaman, kung hindi ka sanay sa maraming aktibidad, magpatingin sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan para makakuha ng medical clearance. Mapapayuhan ka nila sa mga pagsasaayos sa gamot na posibleng kailanganin at maipapaalam nila sa iyo kung dapat mong iwasan ang mga partikular na aktibidad batay sa iyong kundisyon.

IANGKOP ANG AKTIBIDAD SA IYONG PANG-ARAW-ARAW NA BUHAY

Kapag walang oras o motibasyon para magsimulang maging aktibo, piliin ang pinakamahuhusay na paraan para maging angkop ang aktibidad sa iyong pang-araw-araw na buhay— ito man ay karagdagang paglalakad, pagsasagawa ng mga ehersisyo sa upuan, o pag-work out sa gym. Nakakatulong sa iyo kahit ang mas madalas na pagtayo para sa maiikling pahinga sa aktibidad o pagtayo nang mas matagal para mapabilis ang iyong metabolismo. Makakatulong sa iyo ang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes na makapagpasya ng mabisang routine na aangkop sa iyong uri ng pamumuhay at kawiwilihan mo.

MAGSIMULA SA MALILIIT NA HAKBANG

Magsimula lang sa pamamagitan ng mas madalas na pagkilos buong araw, hangga't makakaya mo. Maaari kang magsagawa ng aktibidad sa marami at maiikling session kaysa sa isang mahabang session. Darating ang oras na mapapansin mong bumubuti ang pakiramdam mo at handa ka nang magpatuloy pa.



wall ng salita

Metabolismo: Ang paraan ng pagproseso ng kemikal sa iyong katawan para magamit ang pagkain sa pagbibigay sa iyo ng enerhiya. Halimbawa, kung hindi ka kakain ng almusal, baba-gal ang iyong metabolismo.

Fitness: Pisikal na kakayahang magsagawa ng mga pang-araw-araw na gawain nang may sapat na enerhiya at hindi labis na napapagod.

Cardio: Tuluy-tuloy na ehersisyo na nagpapabilis sa tibok ng iyong puso (tulad ng paglalakad o paglangoy).

Pagsasanay sa resistance: Mga aktibidad na nakakatulong sa iyong patatagin ang kalamnan at kalakasan.

Mga ehersisyo para sa pagbabalanse: Mga aktibidad na nakakatulong sa iyong panatilihin ang balanse mo at maiwasan ang mga pagkatumba.

Pagbabanat: Mga ehersisyo para mapahusay ang pagiging flexible, mabawasan ang tigas ng katawan, at maiwasan ang mga pinsala.

PLANUHIN ITO/GAWIN ITO

Hakbang 1: Pumili ng bagay na kinawiwilihan mo.

Hakbang 2: Isipin kung ano ang posibleng humadlang sa paggawa mo sa aktibidad na iyon.

Hakbang 3: Mag-isip ng mga paraan para magsimula sa linggong ito.

Hakbang 4: Planuhin kung kailan ito gagawin.

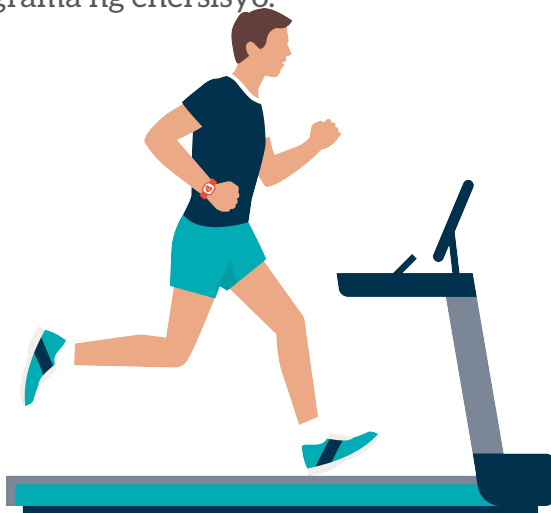
Hakbang 5: Magpasya kung gaano katagal itong gagawin.

Hakbang 6: Alamin ang nararapat na intensity ng paggawa mo sa aktibidad. Hal. Kung makakapagsalita ka pero hindi makakakanta sa oras ng aktibidad, isa iyong katamtamang intensity.

Hakbang 7: Bigyan ng gantimpala ang iyong sarili sa pagtatapos ng linggo para sa pagtugon sa iyong mga layunin (at magtakda ng mga panibago para sa susunod na linggo).

MAGING MALIKHAIN

- Makipagtulungan sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya para makahanap ng mga malikhaing paraan para maging mas aktibo.
- Maglakad kasama ang iyong aso o maglaro sa parke.
- Gumamit ng hagdan sa halip na elevator.
- Maghanap ng gym buddy para magkaroon ng motibasyon para tumuloy.
- Maglagay ng mga pulong habang isinasagawa ang iyong iskedyul sa trabaho.
- Makilahok sa isang aktibidad na pagsubok kasama ang kaibigan o katrabaho.
- Ayain ang isang kaibigan sa pagsasayaw o patugtugin ang iyong paboritong kanta at magsayaw sa bahay.
- Kung kumakain ka ng tanghalian kasama ang isang katrabaho, yayain siya na samahan ka para sa sandaling paglalakad pagkatapos kumain.
- Mag-download ng fitness app para sa gabay sa paggawa ng iyong sariling programa ng ehersisyo.



Tanong: Ang pagpunta sa gym o pagkuha ng klase para sa ehersisyo lang ba ang tanging paraan para maging aktibo?

Sagot: Hindi, napakaraming paraan para maging aktibo! Ang pisikal na aktibidad ay anumang bagay na nagpapakilos sa iyong katawan at nakakatulong sa iyo na maging fit at manatiling malusog.

Maging Aktibo para sa Iyong Kalusugan

Maraming benepisyo ang pagiging aktibo bukod pa sa fitness. Narito ang ilang paraan kung paano nakakatulong ang pagiging aktibo sa pagpapaganda ng iyong kalusugan at well-being:

- pinatitibay ang katatagan ng iyong kalamnan at kalusugan ng iyong puso.
- nakakatulong sa iyong magbawas ng mga pulgada at taba.
- pinapabuti ang iyong kolesterol at presyon ng dugo.
- nakakatulong sa iyong mabawasan ang pagka-stress o pagkabalisa, pinapaganda ang iyong mood.
- nagdaragdag ng mga taon sa iyong buhay.
- pinapanatiling mas malapit sa mabubuting antas ang iyong blood glucose, na nakakapigil sa pagkakaroon ng mga isyu sa kalusugan sa ngayon at sa hinaharap.

Para malaman kung paano makakatulong sa iyo ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes.

Para sa higit pa tungkol dito at iba pang kagawian para sa mas mahusay na pagkontrol sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/ADCES7.