

## শারীরিক কার্যক্রম/ব্যায়াম

### ব্যায়াম করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

- বেশী করে ব্যায়াম করলে টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়া প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করা সম্ভব।
- শারীরিক কার্যক্রমের মাধ্যমে আপনার ব্লাড সুগার কমানো সম্ভব কারণ ব্যায়াম করলে শরীরের কোষগুলো ব্লাড সুগারকে কাজে লাগাতে ইন্সুলিনকে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারে।
- স্বাস্থ্যকর খাবারের সাথে নিয়মিত ব্যায়াম করলে ওজন কমানো সম্ভব বা স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা সম্ভব

### ক্যালরি

- আপনি যেসব খাবার খান, তা থেকে ক্যালরি (শক্তি) আসে।
- চর্বি, শর্করা (শ্বেতসার, সুগার), বা প্রোটিন জাতীয় খাবার থেকে ক্যালরি পাওয়া যায়।
- খাবারে ক্যালরির পরিমাণ নির্ভর করে উক্ত খাবারে কি আছে তার উপর।
- কোন ব্যায়ামে বা কার্যক্রমে কি পরিমাণ ক্যালরি ক্ষয় হয়, তা কয়েকটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে, যেমনঃ আপনার ওজন এবং কত সময় ধরে আপনি ব্যায়াম করছেন।

### স্বাস্থ্য সম্মত ওজন কি?

বিএমআই (“বডি ম্যাস ইনডেক্স” এর সংক্ষিপ্ত রূপ) হল আপনার শরীরের ওজন এবং উচ্চতার একটি তুলনা যা শরীরের চর্বির হিসাব করে

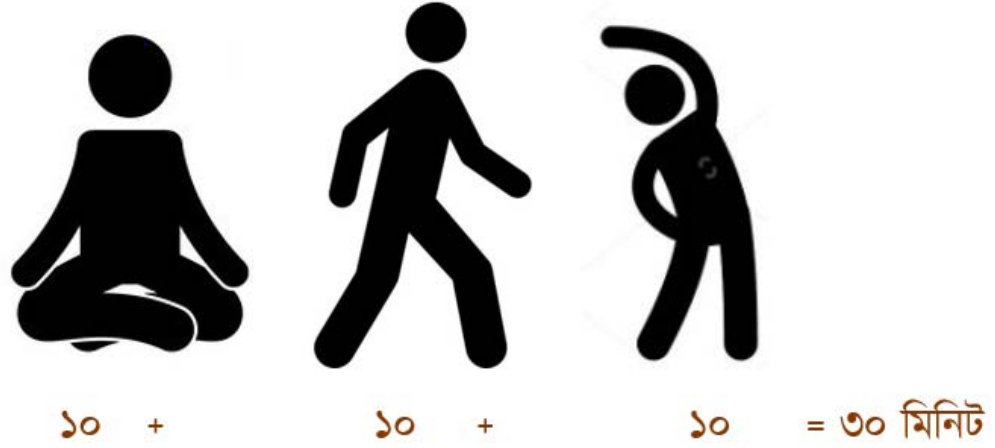
- দক্ষিণ এশিয়ানদের কিছু বিএমআই লেভেল অন্যান্য গ্রুপের তুলনায় সবচেয়ে বেশি। বিএমআই লেভেল ২৩ এর বেশি হলে তাদেরকে অতিরিক্ত ওজনের বলে বিবেচনা করা হয়।
- ৫% ওজন কমাতে পারলে দীর্ঘ মেয়াদী রোগ হবার সম্ভাবনা কমানো যায়, যা আপনার জীবনে অনেক পরিবর্তন বয়ে আনতে পারে।

### কতটুকু ব্যায়াম করা প্রয়োজন?

সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট ব্যায়াম করা প্রয়োজন

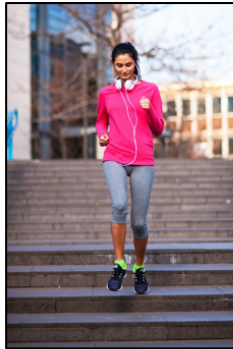
এই ১৫০ মিনিটকে ভাগ করে নিতে পারেনঃ

- সপ্তাহে ৫ দিন, ৩০ মিনিট করে
- প্রথম উপায়ঃ এক সাথে এক টানা ৩০ মিনিট
- দ্বিতীয় উপায়ঃ এক টানা ১০ মিনিট, ৩ বার এক দিন



কিভাবে ব্যায়াম করা বাড়াবেন বা বৃদ্ধি করবেন

বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম করুন



- জোরে হাঁটা
- দৌড়ানো
- নাচা
- সাঁতার কাটা
- সিঁড়ি দিয়ে উঠা

সহ  
করা/এরবিক

শক্তি



- উঠ-বস করা
- বুক ডন দেয়া
- ওজন নিয়ে বাইসেপ কার্ল করা
- বাধা প্রদানকারী ফিতা ব্যবহার করা
- লাফা-লাফি করা

ভারসাম্য

শিথিলতা



- তাই চি
- এক পায়ে দাঁড়ানো



- যোগ ব্যায়াম
- হাঙ্কা স্ট্রেচিং: পায়ের পাতা স্পর্শ করা, কাঁধ এবং গলা স্ট্রেচিং করা

## প্রতিদিনের সাথে ব্যায়াম যুক্ত করতে কিছু পরামর্শ

- এলিভেটর এর পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।
- পা শক্ত এবং শ্বাসের জোর বাড়াতে বাসায় সিঁড়ি দিয়ে কয়েকবার উঠানামা করুন।
- কাজের বিরতির সময় কফি বা খাবারের বিরতির পরিবর্তে স্ট্রেচিং বা হাঁটাহাঁটি করুন।
- প্রতিবার খাবারের পর হাঁটুন (এটা খাবার হজমের জন্য ভাল!)
- টেলিভিশন দেখার সময় এডভার্টাইজ আসলে একটু এদিক সেদিক নড়াচড়া করুন বা হাল্কা দৌড়ান

## ব্যায়াম না করার অজুহাত গুলো এড়িয়ে চলা

- ব্যায়াম করার জন্য সময় নেই? দিনের কার্যক্রম নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়ার পূর্বে প্রথম কাজ হিসাবে ব্যায়াম করে নিন
- ব্যায়ামে অনেক খরচ? সুপের কোঁটা বা পানির বোতলকে মাসল বা শক্তির ব্যায়ামের জন্য ব্যবহার করতে পারেন
- বিরক্তিকর? এমন ব্যায়াম করুন যা আপনি উপভোগ করেন এবং ব্যায়ামের ধরণে পরিবর্তন আনুন।

## ব্যায়ামের সঙ্গী

আপনি যখন কোন সঙ্গীর সাথে ব্যায়াম করেন, তখনঃ

- আরও বেশী আগ্রহী হওয়া—একে অন্যকে আরও কঠিন কোন ব্যায়াম করার জন্য উৎসাহিত করার সম্ভাবনা বেশী
- অটল থাকা—আরেকজন অপেক্ষা করছে, এটা ভেবে ব্যায়ামের জন্য আপনি আরও অটল থাকবেন, এবং আপনি তাকে নিরাশ করতে চাইবেন না।
- সাহসী হওয়া—একজন সঙ্গী থাকলে নতুন কোন ব্যায়াম করতে আপনি আরও বেশী সাহসী থাকবেন

## আস্তে আস্তে পরিবর্তন আনুন

- ক্ষুদ্র পরিবর্তন দিয়ে শুরু করুন
  - সিঁড়ি দিয়ে আরও বেশি উঠা-নামা করুন
  - আপনার বাসার রাস্তা গুলোতে পুরো একটা চক্কর দিয়ে আসুন
  - উঠানের কাজ করুন
- কি পরিমাণ ব্যায়াম আপনার করা দরকার বা নতুন কোন ব্যায়াম শুরুর পূর্বে তা করা আপনার জন্য ঠিক কিনা তা জানতে দয়া করে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করে নেবেন।