

शारीरिक गतिविधि

सक्रिय होना क्यों महत्वपूर्ण है?

- अधिक सक्रिय रहनेसे आपका टाइप २ मधुमेह को रोकने या देरी करने में मदद मिल सकती है।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से आपका ब्लड शुगर कम हो सकता है। शरीर आपकी कोशिकाओं को रक्त शर्करा लेने के लिए इंसुलिन का बेहतर उपयोग करने में सक्षम बनाता है।
- वजन कम करें या स्वस्थ वजन बनाए रखें, खासकर जब एक स्वस्थ आहार के साथ संयुक्त हो।

कैलोरी

- जब आप खाना खाते हैं, तो आप कैलोरी (ऊर्जा) लेते हैं।
- भोजन में कैलोरी वसा अथवा फैट, कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च, चीनी), प्रोटीन या शराब से आती है।
- आपके द्वारा खाए जाने वाले भोजन में कैलोरी की संख्या उस भोजन में क्या है, इस पर निर्भर करती है।
- गतिविधि का प्रकार, आप कितनी बार सक्रिय होते हैं, और आपका वजन, इसका प्रभाव आप एक निश्चित गतिविधि में कितनी कैलोरी का उपयोग करते हैं, उस पर होता है

एक स्वस्थ वजन क्या है?

बीएमआई (BMI) ("बॉडी मास इंडेक्स" के लिए संक्षिप्त आपका वजन आपकी ऊंचाई के अनुरूप हैं या नहीं यह बताता है। इसका उपयोग शरीर की कुल वसा का अनुमान लगाने के लिए किया जाता है।

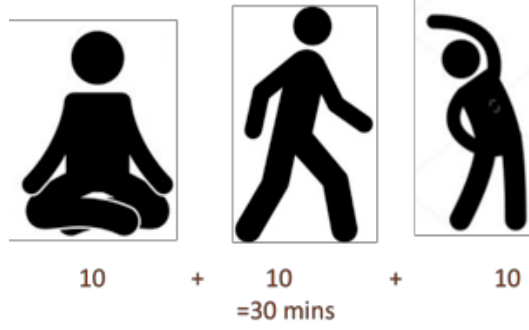
- दक्षिण एशियाई अन्य नस्लीय समूहों की तुलना में बीएमआई के उच्चतम स्तर पर पाए जाते हैं। दक्षिण एशियाई २३ या उस से अधिक के बीएमआई में अधिक वजन वाले माने जाते हैं
- शरीर के ५% वजन कम करने से आपके रक्त शर्करा को कम करने में मदद मिल सकती है।

कितनी शारीरिक गतिविधि?

एक सप्ताह में १५० मिनट की शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता होती है।

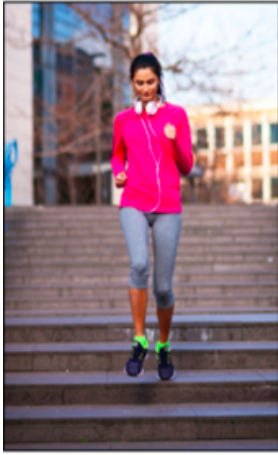
इन १५० मिनटों को तोड़ें:

- प्रति दिन x ५ दिनों में ३० मिनट
- विकल्प १-३० मिनट प्रति दिन एक बार
- विकल्प २-एक बार में -१० मिनट, दिन में ३ बार



अपनी शारीरिक गतिविधि कैसे बढ़ाएं

अपनी शारीरिक गतिविधि कैसे बढ़ाएं



- तेज चलना
- जॉगिंग
- जुम्बा क्लास
- तैराकी/ स्विमिंग
- सीढ़ी चढ़ना

एरोबिक

ताकत



- पुशअप करें
- स्क्वेट करें
- बाइसेप्स कल्स के

फ्लेक्सिबिलिटी

संतुलन



- लिए वजन का उपयोग करें
- रेजिस्टेंस बैंड का उपयोग करें
- कूद

हर दिन अधिक सक्रिय होने के लिए सुझाव

- लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करें!
- अपने पैरों को मजबूत करने और सहनशक्तिका निर्माण करने के लिए घर पर कुछ अतिरिक्त यात्राएं करें।
- जब काम पर ब्रेक लेते हैं, तो कॉफी ब्रेक लेने और खाने के बजाय खिंचाव या घूमना।
- हर भोजन के बाद चलने की कोशिश करें (यह पाचन के लिए भी अच्छा है!)
यदि आप घर पर टेलीविज़न देख रहे हैं, तो व्यावसायिक ब्रेक के दौरान इधर-उधर टहलें या कुछ हल्का टहलना करें।
- बहानों से बचने के तरीक्या आपके पास पर्याप्त समय नहीं है? अपने दिन के व्यस्त होने से पहले सुबह में व्यायाम करें।
- बहुत महंगा? कुछ हल्के शक्ति प्रशिक्षण के लिए सूप के डिब्बे या पानी की बोतलों का उपयोग करने का प्रयास करें।
- बहुत पकाऊ? उन गतिविधियों को करें जो आपको आनंद देते हैं और आपके द्वारा किए जाने वाले व्यायाम के प्रकारों को बदलने की कोशिश करते हैं

एक व्यायाम दोस्त ढूंढें

जब आप किसी जोड़ीदार के साथ व्यायाम करते हैं, तो इन चीज़ों की अधिक संभावना है:

- अधिक प्रेरित महसूस करें-जब आप और आपका दोस्त एक-दूसरे को प्रोत्साहित करते हैं, तो आप और अधिक मेहनत करेंगे।
- अधिक सुसंगत रहें-जब कोई दूसरा व्यक्ति आपको दिखाने के लिए गिन रहा हो, तो आप उन्हें निराश नहीं करना चाहते।
- अधिक साहसी बने -एक दोस्त के साथ नई चीज़ की कोशिश करना आसान है।

धीमी गति से ले

- छोटे परिवर्तन से शुरू करें:
 - सीढ़ियों का इस्तेमाल बढ़ाएं
 - यार्ड का काम करें
 - ब्लॉक के चारों ओर घूमना
- कोई नई गतिविधि शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से शारीरिक गतिविधि के अनुशंसित स्तरों के बारे में जानकारी लें।