

ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਟਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੋਰ ਯੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰੋ।

ਕੈਲੋਰੀ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀ (ਊਰਜਾ) ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ (ਸਟਾਰਚ, ਸ਼ੂਗਰ) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕੀ ਹੈ?

BMI ("ਬੱਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ" ਦਾ ਸੰਖੇਪ) ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਕੱਦ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਲ ਚਰਬੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ BMI ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੱਖਣ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕ 23 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਦੇ BMI 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ 5% ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

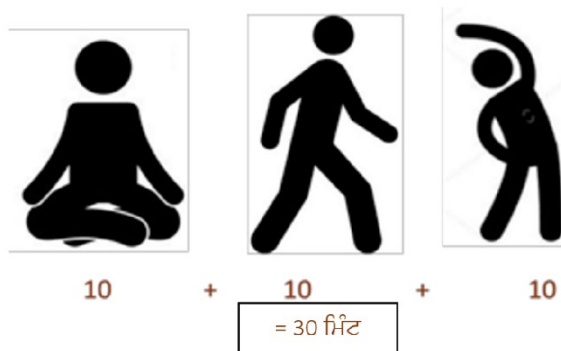
ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੰਡੋ:-

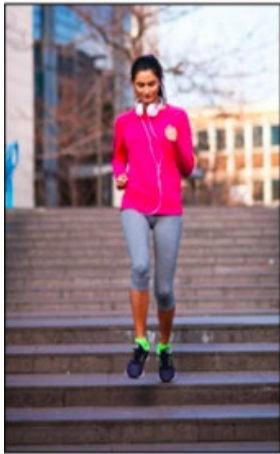
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 30ਮਿੰਟ x 5 ਦਿਨ

ਵਿਕਲਪ-1 : ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ

ਵਿਕਲਪ-2 : ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਵਾਰੀ, 10-10 ਮਿੰਟ ਕਰਕੇ



ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਈਏ



ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ/ ਐਰੋਬਿਕਸ

ਤਾਕਤ



ਸੰਤੁਲਨ

ਲਚਕੀਲਾਪਣ

- ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ
- ਜੌਗਿੰਗ
- ਜੁੰਬਾ ਕਲਾਸ
- ਤੈਰਾਕੀ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਣਾ



- ਸਕਵੈਟ ਕਰਨੇ
- ਪੁਸ਼-ਅੱਪਸ ਕਰਨੇ
- ਡੌਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ
- ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ ਵਰਤਣਾ
- ਕੁੱਦਣਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੋਰ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ:

- ਐਲੀਵੇਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ-ਉੱਤਰੋ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਕਾਫੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਟੈਚਿੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਥੋੜੀ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਰ ਕਰੋ (ਇਹ ਪਾਚਨ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ)।
- ਘਰ 'ਚ ਟੀਵੀ ਵੇਖਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਤੁਰ ਲਉ ਜਾਂ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਜਾਗਿੰਗ ਕਰੋ।

ਬਹਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੜੀਏ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤਾਂ ਦਿਨ 'ਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ? ਤਾਂ ਤਾਕਤ ਲਈ ਕੁਝ ਹਲਕੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸੂਪ ਦਾ ਕੈਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
- ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਲੱਭੋ:

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹੋਰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਆਏਗੀ- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।
- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੰਮਤੀ ਬਣੋਗੇ- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ:

- ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:
 - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌੜੀਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ।
 - ਬਗੀਚੇ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰੋ।
 - ਆਪਣੇ ਬਲਾੱਕ ਦੁਆਲੇ ਸੈਰ ਕਰੋ।

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾੱਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ, ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।