

جسمانی سرگرمی

فعال رہنا کیوں اہم ہے؟

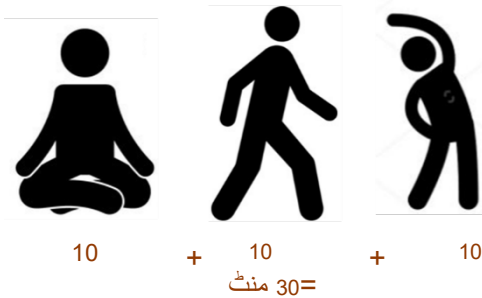
- زیادہ فعال رہنے سے ٹائپ 2 ذیابیطس کو روکنے یا مؤخر کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- جسمانی لحاظ سے فعال رہنا آپ کے بلڈ شوگر کو کم کر سکتا ہے۔ جسم آپ کے خلیوں کو بلڈ شوگر لینے کے لیے انسولین استعمال کرنے کا بہتر اہل بنا کر یہ کام کرتا ہے۔
- وزن گھٹانے یا صحت بخش وزن برقرار رکھنے، خاص طور پر صحت بخش خوراک کے ساتھ ملائے جانے پر۔

کیلوریز

- جب آپ غذا کھاتے ہیں تو آپ کیلوریز (توانائی) لیتے ہیں۔
- غذا میں کیلوریز چکنائی، کاربو ہائیڈریٹس (نشاستے، شکر)، پروٹین یا الکحل سے آتی ہیں۔
- آپ جو بھی غذا کھاتے ہیں اس میں کیلوریز کی تعداد کا انحصار اس غذا میں موجود چیز پر ہوتا ہے۔
- سرگرمی کی نوعیت، آپ کے فعال رہنے کے وقت کی مدت، اور جتنا آپ کا وزن ہے وہ سب کسی مخصوص سرگرمی میں آپ کے زیر استعمال کیلوریز کی تعداد پر اثر ڈالتے ہیں۔

صحت بخش وزن کیا ہے؟

- BMI ("ہاڈی ماس انڈیکس" کا اختصار) قد سے آپ کے وزن کا تناسب ہوتا ہے۔ جسم کی کل چکنائی کا اندازہ لگانے کے لیے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔
- دوسرے نسلی گروپوں کے مقابلے جنوب ایشیائی افراد میں BMI کی سطح سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ جنوب ایشیائی افراد کو 23 یا اس سے زائد کے BMI پر زیادہ وزن کا حامل مانا جاتا ہے
 - 5% جسم کا وزن کم کرنے سے فرق آ سکتا ہے جس سے آپ کا بلڈ شوگر کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



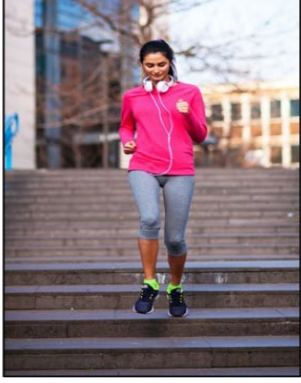
کس قدر جسمانی سرگرمی؟

ہفتے میں 150 منٹ کی جسمانی سرگرمی درکار ہوتی ہے۔

ان 150 منٹوں کو یوں الگ کریں:

- روزانہ 30 منٹ x 5 دن
- اختیار 1-30 منٹ ایک بار روزانہ
- اختیار 2-10 منٹ ایک بار روزانہ 3 بار

اپنی جسمانی سرگرمی کیسے بڑھائیں



استقامت / ہوا
باشی



استحکام

- چار زانو بیٹھنا
- پش اپ کرنا
- دو سرے والا حلقہ دار بل کرنے کے لیے وزن استعمال کرنا
- مزاحم پٹیاں استعمال کرنا
- اچھلنا



توازن



لچک پذیری



- تیز چلنا
- جاگنگ
- ژمبا کلاس
- تیراکی
- زینے چڑھنا

روزانہ زیادہ فعال رہنے کی تجاویز

- ایلیویٹر کے بجائے سیڑھیاں استعمال کریں!
- اپنی ٹانگوں کو مضبوط بنانے اور استقامت پیدا کرنے کے لیے گھر پر کچھ زیادہ ہی زینے چڑھیں اور اتریں۔
- کام پر وقفہ لینے کے دوران، کافی کے لیے وقفہ لینے یا کھانے کے بجائے اسٹریچنگ کریں یا گھومیں پھریں۔
- ہر کھانے کے بعد پیدل چلنے کی کوشش کریں (یہ انہضام کے لیے بھی اچھا ہے!)
- اگر آپ گھر پر ٹیلیویژن دیکھ رہے ہوں تو کمرشیل وقفوں کے دوران گھومیں پھریں یا کچھ ہلکی جاگنگ کریں۔

حیلے بہانے پر غلبہ پانا

- زیادہ وقت نہیں ہے؟ اپنا دن مصروف ہونے سے پہلے صبح میں سب سے پہلے ورزش کرنے کی کوشش کریں
- کافی مہنگا ہے؟ استحکام کی کچھ ہلکی پھلکی تربیت کے لیے سوپ کے کنسٹر یا پانی کی بوتلیں استعمال کرنے کی کوشش کریں
- انتہائی بیزار کنہے؟ ایسی سرگرمیاں انجام دیں جن میں آپ کو لطف آتا ہے اور آپ جس قسم کی ورزش کرتے ہیں اسے تبدیل کرنے کی کوشش کریں

ورزش کے لیے ساتھی تلاش کرنا

پارٹنر کے ساتھ ورزش کرنے پر، آپ کے لیے اس امر کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ:

- زیادہ تحریک یافتہ محسوس کریں - جب آپ اور آپ کا ساتھی ایک دوسرے کو تحریک دیں گے تو آپ زیادہ محنت کریں گے۔
- زیادہ ہم آہنگ ہوں - جب کوئی اور بھی ثابت کرنے کے لیے آپ پر اعتماد کر رہا ہو تو آپ انہیں مایوس کرنا نہیں چاہیں گے۔
- زیادہ پرتجسس ہوں - ساتھی کے ہمراہ نئی چیز کو آزمانا آسان تر ہوتا ہے۔

اسے آرام سے کریں

- معمولی تبدیلیاں کرنے سے شروعات کریں:
 - زینے زیادہ کثرت سے استعمال کرنا
 - گھر کے باڑے کا کام کرنا
 - بلاک میں گھومنا پھرنا
- اپنے لیے جسمانی سرگرمی کی تجویز کردہ سطحوں کے بارے میں یا کوئی نئی سرگرمی شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں۔