

Top 10 Dicas

para estar menos tempo sentado e se movimentar mais



Estar menos tempo sentado é melhor para a sua saúde

Alternar o tempo sentado com pequenos e frequentes períodos de pé e em movimento irá fazê-lo sentir-se melhor. E pode melhorar a sua gestão da diabetes, sem necessidade de transpirar, usar roupa especial ou mesmo de se inscrever num ginásio. Momentos breves de movimento, como os abaixo apresentados, podem ajudá-lo a manter o seu açúcar no sangue dentro do intervalo pretendido. Estas pequenas mudanças terão um grande impacto na sua saúde e bem-estar.

Experimente estas dicas fáceis para se sentar menos hoje!

1 Configure um temporizador e faça momentos breves de movimento.

Comece com 30 segundos a cada 10 minutos, ou 3 minutos a cada 30 minutos, para se levantar, esticar e caminhar. Coloque o temporizador mais longe, para que tenha de se levantar e andar para o reiniciar.



2 Descubra um espaço para caminhar.

Parado à espera? Levante-se e caminhe à volta do compartimento enquanto espera que a sua chamada seja atendida.



3 Levante-se.

Quando o seu telefone tocar, levante-se para atender a chamada.



4 Faça-o à maneira antiga.

Faça pausa no comando da televisão em vez de ver sem parar e levante-se para um intervalo. Caminhe pelo corredor para falar com um colega em vez de lhe enviar mensagens.



5 Afixe um lembrete.

Coloque notas autocolantes no seu espaço a lembrá-lo de que se deve levantar e movimentar.



6 Apanhe o expresso do calcanhar.

Pode fazer parte do caminho a pé? Saia do autocarro numa paragem anterior. Estacione no fim do parque.



7 Escolha usar o seu corpo em vez da tecnologia.

Caminhe em vez de conduzir. Use as escadas em vez do elevador. Lave a loiça à mão.



8 Pausa!

Faça uma pausa para se divertir com crianças, animais de estimação ou outros adultos.



9 Adira ao inconveniente.

Em casa ou no trabalho, mude de posição os artigos de uso diário (por exemplo, telefone, lápis, agrafador, comando) para mais longe, para que tenha de se levantar para os ir buscar.



10 Panela vigiada não ferve.

À espera do micro-ondas ou da chaleira? Pratique o equilíbrio numa perna e depois na outra.



Para mais informações, visite:

diabetes.ca ou ligue 1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES
CANADA**