

أفضل 10 إرشادات للجلوس أقل والتحرك أكثر



يعد الجلوس مدة أقل أفضل لصحتك

كما أن الفصل بين أوقات الجلوس بفترات قليلة ومنتظمة من الوقوف والحركة سيجعلك تشعر بتحسن. سيساعد ذلك على تحسين تنظيم السكر لديك دون الحاجة إلى التعرق أو ارتداء ملابس خاصة أو حتى الاشتراك في صالة رياضية. كما تعمل بعض فترات الاستراحة القصيرة المخصصة للحركة، مثل الحركات الموجودة أدناه، على الحفاظ على أن تكون نسبة سكر الدم ضمن النطاق المطلوب. سيكون لهذه التغييرات البسيطة بالغ الأثر في صحتك وعافيتك

جرب هذه الإرشادات السهلة للجلوس مدة أقل اليوم!



6 **احرص على ركوب المواصلات العامة**
هل يمكنك السير جزءاً من الطريق؟ انزل من الحافلة قبل محطة نزولك بمحطة. اركن في آخر صف.



7 **احرص على استخدام جسدك أكثر من التكنولوجيا** يمكنك المشي بدلاً من القيادة. استخدم درجات السلم بدلاً من المصعد. اغسل الأطباق بيديك.



8 **خذ استراحة!**
خذ استراحة للعب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو مع زملائك.



9 **تبني فكرة العناء** قم بتحريك العناصر التي تستخدمها يوميًا بعيداً عنك (كالهاتف أو الأقلام الرصاص أو الدباسة أو جهاز التحكم عن بعد حتى يتحتم عليك الوقوف وإحضارها سواء في المنزل أو في العمل).



10 **انتظر الأشياء بفارغ الصبر** يعرقل دوماً حدوثها تنتظر المايكرويف أو الغلاية طويلاً؟ مارس رياضة التوازن بالوقوف على إحدى الساقين ثم التبديل إلى الأخرى.



1 **اضبط منبهاً وخذ فترات استراحة قصيرة للحركة**
ابداً بتخصيص 30 ثانية كل 10 دقائق، أو 3 دقائق كل 30 دقيقة للوقوف والتمدد والتجول. ضع المنبه بعيداً عنك حتى يتحتم عليك الوقوف لإحضاره وإعادة ضبطه.



2 **حوّل موقعك إلى ممشي**
هل طالت المدة وأنت قيد انتظار المكالمة؟ يمكنك الوقوف والتجول في أرجاء الغرفة أثناء انتظار توصيل المكالمة.



3 **بادر بالوقوف** حين يرن هاتفك، قف لترد على المكالمة.



4 **افعل الأشياء مستعيناً بالوسائل القديمة** اضغط على زر الإيقاف المؤقت في جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز وانهض للاستراحة بدلاً من الإفراط في المشاهدة. تجول في الردهة وتحدث إلى زميلك بدلاً من مراسلته.



5 **اكتب رسالة تذكير** انشر أوراق ملاحظات لاصقة حول مكتبك لتذكيرك بالوقوف والحركة.

**DIABETES
CANADA**

للاطلاع على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني:

diabetes.ca أو الاتصال بالرقم 1-800-BANTING (226-8464)