

Los 10 mejores consejos para sentarse menos y moverse más



Sentarse menos es mejor para su salud

Romper el tiempo sentado con períodos pequeños y frecuentes de estar de pie y moverse lo hará sentir mejor. Y puede mejorar el control de su diabetes, sin necesidad de sudar, ropa especial o ni siquiera una membresía de gimnasio. Los minidescansos de movimiento, como los que se enumeran a continuación, pueden ayudarlo a mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo. Estos pequeños cambios tendrán un gran impacto en su salud y bienestar.

¡Pruebe estos sencillos consejos para sentarse menos hoy!

1 Configure un temporizador y tome pequeños descansos de movimiento.

Comience con 30 segundos cada 10 minutos o 3 minutos cada 30 minutos para levantarse, estirarse y caminar. Coloque el temporizador más lejos, de modo que tenga que levantarse y caminar para restablecerlo.



2 Encuentre un espacio para caminar de un lado a otro.

¿Atascado en espera? Levántese y pasee por la habitación mientras espera a que se conecte su llamada.



3 Póngase de pie

Cuando suene su teléfono, levántese para atender la llamada.



4 Hágalo a la antigua.

Presione pausa en el control remoto de la TV en lugar de hacer maratones de series y levántese para un descanso. Camine por el pasillo para hablar con un colega en lugar de enviarle un mensaje.



5 Publique un recordatorio.

Coloque notas adhesivas en su espacio que le recuerden que debe levantarse y moverse.



6 Tome el expreso talón-dedo.

¿Puede caminar parte del camino? Bájese del autobús una parada antes. Estacione en el otro extremo del lote.



7 Elija usar su cuerpo en lugar de la tecnología

Camine en lugar de conducir. Use las escaleras en lugar del elevador. Lave los platos a mano.



8 ¡Receso!

Tómese un descanso para jugar con niños, mascotas u otros adultos.



9 Acepte los inconvenientes

En casa o en el trabajo, mueva los artículos de uso diario (por ejemplo, teléfono, lápices, engrapadora, control remoto) más lejos para que tenga que levantarse para recuperarlos.



10 Una olla vigilada nunca hierve.

¿Esperando el microondas o la tetera? Practique balancearse sobre una pierna y luego sobre la otra.



Para obtener más información, visite:

diabetes.ca o llame al 1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES
CANADA**