

少坐多動的 10 大秘訣



少坐更有利於保持您的健康

久坐時頻繁穿插進行短時間的站立和活動，會讓您感覺更好。同時，這讓您無需大汗淋漓地運動、穿著特殊的服裝，或者甚至是成為健身房會員，便能改善您的糖尿病控制情況。如下所列的短暫活動休息能幫助您將血糖保持在目標範圍內。這些細微的改變將會對您的健康和幸福產生巨大的影響。

立即試試這些簡單的少坐秘訣！

1 設定計時器，進行短暫的活動休息。

從每隔 10 分鐘休息 30 秒或每隔 30 分鐘休息 3 分鐘開始，在休息期間站起來、舒展身體，並四處走動。將計時器置於較遠之處，這樣您就必須站起來，走過去將其重設。



2 找到可以踱步的空間。

電話佔線？站起來一邊繞房間踱步，一邊等待電話接通。



3 站一會。

電話鈴響時，站起來接聽電話。



4 **用老辦法。**按電視遙控器上的暫停按鈕，以避免觀看時間過長，並站起來稍事休息。在大廳裡走走，與同事交談，而非向其傳送訊息。



5 **貼上提醒。**在您所在空間的周圍貼上便利貼，提醒自己站起來活動。



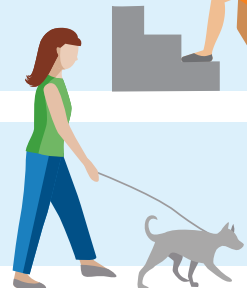
6 **以步代車。**您能走一段路嗎？提前一站下車。將車停在停車場另一端。



7 **選擇身體力行，而非藉助技術。**用步行取代駕車。用走樓梯取代乘電梯。手洗碗碟。



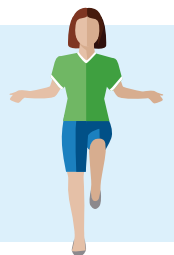
8 **暫停休息！**稍事休息，與孩子、寵物或其他大人玩耍。



9 **接受不便之處。**在家中或工作期間，將日常用品（例如電話、鉛筆、釘書機、遙控器）移至較遠之處，讓您必須站起來才能取到。



10 **心急水不沸。**在等微波爐或水壺加熱？單腿站立，然後換腿，練習平衡能力。



如需更多資訊，請造訪

diabetes.ca 或致電 1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES
CANADA**