

ਘੱਟ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਣ ਦੇ ਉੱਚ 10 ਸੁਝਾਅ



ਘੱਟ ਬੈਠਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਲਈ ਬਹਿਤਰ ਹੈ

ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਛੋਟੇ, ਨਰਿੰਤਰ ਸਮਿਆਂ ਵੱਚਿ ਵੰਡਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਕਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਮਹਿਨਤ, ਖਾਸ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਜਸਿ ਦੀ ਮੈਬਰਸ਼ੀਪ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਦੀ। ਛੋਟੀਆਂ ਤੁਰਨ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ, ਜਵਿੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦੇਸ਼ਿਤ ਰੇਜ ਵੱਚਿ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣਗੇ।

ਅੱਜ ਹੀ ਘੱਟ ਬੈਠਣ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਆਸਾਨ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ!

1 ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਓ।

ਹਰੇਕ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵੱਚਿ 30 ਸਕਾਟਿੰ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵੱਚਿ 3 ਮਿੰਟ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ, ਬਾਹਾਂ ਖੋਲਣ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਸੁਰੂ ਕਰੋ। ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਠਣਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੀਸੈੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਪਵੇ।



2 ਰਫਤਾਰ ਫੜਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।

ਫੜਣ ਉੱਤੇ ਫਸ ਗਏ ਹੋ? ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੁਆਲੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਜੋੜਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ।



3 ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਵੱਜੇ, ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।



4 ਪੁਰਾਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਬੱਜਿ-ਵਾਚ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੀਵੀ ਰਸਿਟ ਉੱਤੇ ਪਾਜ਼ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਉਠੋ। ਸਹਕਿਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਾਲ ਵੱਚਿ ਤੁਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।



5 ਯਾਦਪੱਤਰ ਲਗਾਓ।

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਸਟੀਕੀ ਨੋਟ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ।

6 ਹੀਲ-ਟੋ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਲਵੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵੱਚਿ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਬੱਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਰੋ। ਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਚਿ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੋ।



7 ਟੇਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਵਰਤਣਾ ਚੁਣੋ।

ਡਰਾਇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰੋ। ਲਫਿਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੌੜੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਧੋਵੋ।



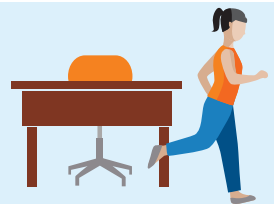
8 ਵਸ਼ਿਰਾਮ!

ਬੱਚਿਆਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।



9 ਅਸੁਵਧਿਾ ਨੂੰ ਅਪਨਾਓ।

ਘਰ ਵੱਚਿ ਜਾਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ-ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾ., ਫੋਨ, ਪੈਨਸਿਲਾਂ, ਸਟੈਪਲਰ, ਰਸਿਟ) ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕਣ ਲਈ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ।



10 ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਉਬਲਦਾ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੀਏ।

ਕੀ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਜਾਂ ਕੇਤਲੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਵੱਚਿ ਹੋ? ਇੱਕ ਲੱਤ ਫਰਿ ਦੂਸਰੀ ਉੱਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਓ:

diabetes.ca ਜਾਂ ਕਾਲ 1-800-BANTING (226-8464) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

**DIABETES
CANADA**