

शीर्ष 10 युक्तियाँ थोड़ा बैठने और अधिक चलने के लिए



थोड़ा बैठना आपके स्वास्थ्य के लिए बेहतर होता है

बैठने के समय को खड़े रहने और चलने-फरिने की छोटी, और बार-बार अवधियों के बीच तोड़ने से आपको बेहतर महसूस होगा। और इससे आपके मधुमेह के नयितरण में सुधार हो सकता है, पसीना बहाने, वशिष कपड़ों, या यहां तक कि जिमि की सदस्यता लेने की आवश्यकता के बिना। मनी मूवमेंट ब्रेक्स, जैसा कि नीचे सूचीबद्ध है, आपके ब्लड शुगर को आपकी लक्ष्य सीमा के भीतर बनाए रखने में सहायता कर सकता है। इन छोटे-छोटे बदलावों का आपके स्वास्थ्य और सेहत पर बड़ा असर पड़ेगा।

आज थोड़ा बैठने के लिए इन आसान युक्तियों को आजमाएं!

1 टाइमर सेट करे और मनी मूवमेंट ब्रेक्स ले।

हर 10 मिनट में 30 सेकंड, या हर 30 मिनट में 3 मिनट तक खड़े होने, अंगड़ाई लेने, और इरुगरिद टहलने से शुरुआत करे। टाइमर को अपने से थोड़ी और दूरी पर रखे, इससे उसे रीसेट करने के लिए आपको उठना और थोड़ी दूर चलना पड़ेगा।



2 चलने के लिए मौका खोजे।

कॉल होल्ड पर है? जब आप अपनी कॉल के कनेक्ट होने की प्रतीक्षा कर रहे हों, तब खड़े होकर कमरे में चले फरि।



3 खड़े होने का मौका खोजे।

जब आपका फोन बजे, तो कॉल लेने के लिए खड़े हो जाएं।



4 यह काम पुराने तरीके से करे।

लगातार टीवी देखने की बजाय टीवी के रमिोट पर पॉज बटन दबाएं और एक ब्रेक लेने के लिए खड़े हो जाएं। अपने किसी सहकर्मी को फोन पर मैसेज करने की बजाय उससे बात करने के लिए हॉल की सीढ़ियों से नीचे उतरे।



5 एक रमिइंडर पोस्ट करे।

अपने आसपास स्टिकी नोट्स चपिकाएं जो आपको उठने और चलने की याद दिलाता रहे।



6 हील-टो एक्सप्रेस का उपयोग करे।

क्या आप अपने रास्ते का एक हिस्सा पैदल चल सकते हैं? बस से एक स्टॉप पहले ही उतर जाएं। पार्किंग में गाड़ी सबसे दूर पार्क करे।



7 तकनीक की बजाय अपने शरीर का उपयोग करना चुने।

गाड़ी से जाने की बजाय पैदल चले। लफिट के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करे। बर्तन अपने हाथ से धोएं।



8 अवकाश!

बच्चों, पालतू जानवरों या अन्य वयस्कों के साथ खेलने के लिए समय निकाले।



9 असुवधि को गले लगाएं।

घर पर या काम पर, दैनिक उपयोग की वस्तुओं (जैसे, फोन, पेसलि, स्टेपलर, रमिोट) को और दूर स्थान पर ले जाएं ताकि उन्हें पाने के लिए आपको खड़ा होना पड़े।



10 एक बर्तन जिसपर नजर रखी जाती है कभी नहीं उबलता।

माइक्रोवेव करने या केतली गरम होने की प्रतीक्षा कर रहे हैं? एक पैर और फरि दूसरे पैर पर संतुलन बनाने का अभ्यास करे।



अधिक जानकारी के लिए देखें:

diabetes.ca या 1-800-BANTING (226-8464) पर कॉल करे।

**DIABETES
CANADA**