

# Steps to Increase Activity and Exercise

360.514.2500

[www.swmedicalcenter.org/diabetes](http://www.swmedicalcenter.org/diabetes)

## Советы по Увеличению Активности и Физических Нагрузок

Вот несколько идей, как помочь своему организму, ежедневно увеличивая объем движений и физической активности.

Спросите Вашего врача,  
какая физическая нагрузка  
Вам необходима



- Сидите более 30 минут
- Смотрите телевизор или занимаетесь другими пассивными увлечениями

бронза



- Катайтесь на велосипеде
- Работайте в саду
- Гуляйте с детской коляской
- Гуляйте в парке, пройдите по магазину или торговому центру
- Играйте с детьми
- Пользуйтесь ступеньками вместо лифта

серебро



- Ходите в магазин пешком
- Если Вы ездите на автобусе, дойдите до автобусной остановки
- Поставьте машину подальше от дверей и пройдите оставшееся расстояние пешком
- Езьте на работу на велосипеде

золото



- Вставайте и двигайтесь каждые 30 минут
- Больше ходите пешком. Каждый день ходите по 10-15 минут за один раз. По мере возможности, постепенно увеличивайте продолжительность прогулок до 30-45 минут за один раз.
- Катайтесь на велосипеде

Не слишком часто

2-3 раза в неделю

3-5 раз в недел

Каждый день

# Steps to Increase Activity and Exercise

360.514.2500

[www.swmedicalcenter.org/diabetes](http://www.swmedicalcenter.org/diabetes)

Here are some ideas to help your body by adding more movement and activity each day.



- Sitting more than 30 minutes
- Watch TV
- Inactive hobbies

**Not Too Often**



- Ride a bike
- Work in the garden
- Push a stroller
- Walk in the park, store or mall
- Play with children
- Take stairs instead of elevator

**2-3 times**



- Walk to the store
- If you ride the bus, walk to the bus stop.
- Park farther from the door and walk the distance
- Ride a bike to work

**3-5 times**



- Get up and move every 30 minutes
- Walk for exercise. Each day, walk for 10-15 minutes at a time. As you are able, gradually increase your walks to 30-45 at a time.
- Ride a bike

**Every day**