

# காறவைான நரேம் அமர்ந்தா அதிக நரேம் இயங்க சிறந்த 10 உதவிக் காறிப்புலகள்



## காறவைான நரேம் அமர்ந்திராப்புது உங்கள் உடல்நிலகைகா சிறந்ததா

அபிக்கபி சிறிதா நரேம் நிற்பதன் மலிலமம் இயங்குவதன் மலிலம் அமர்ந்திராக்காம் நரேத்தகைக் காறவைப்புது உங்களகை ஆரகைக்கியமாக உணரச்செய்யும். உடற்பயிற்சி காரணமாக வியர்த்தல, சிறப்பு உடகைகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிக் கலுத்தில உறுப்பினராக சரேவது ஆகியவற்றுக்கானத் தவேகை இல்லாமலயே அது உங்கள் நீரிழிவு மலோண்மயைம மமேபுத்தும். கீழே பப்பியலிடப்பட்டது போல் இயங்குவதற்கான சிறிய இடகைகைகைகள் உங்கள் இலக்கா வரம்பிற்குள் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையைபை பராமரிக்க உதவும். இந்த சிறிய மாற்றங்கள் உங்கள் உடல்நிலகை மற்றும் நலவாழ்வில பரெரிய தாக்கத்தகை ஏற்புத்தும்.

## காறவைான நரேமே அமர்ந்திராக்க இந்த எளிதான உதவிக் காறிப்புலகைகை மாயலுங்கள்!

### 1 டமைர் அமதைத்துக்கொண்டா சிறிய இடகைகைகைகள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

. 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு மாறகை 30 வினாபிகள் அல்லது 30 நிமிடங்களுக்கு ஒருமாறகை 3 நிமிடங்கள் எழுந்து நின்று, ககைகைகைகைகை நீட்டி, சிறிதா நடப்புதுடன் தகைகைகைகைகை. உங்களிடம் இராந்து டமைரகை சிறிதா தள்ளிவகைபதன் மலிலம் நீங்கள் எழுந்து சென்று அதகை ரீசெட் செய்யலாம்.



### 2 நடக்க ஒரு இடம் கண்டறியலாம்.

. ஒரு இடத்தில் அமர்ந்திராக்கிறீர்களா? உங்கள் அழகைபு இணகைக்கப்பட காத்திராக்காம்போது எழுந்து அறகைகை சாற்றி நடக்கலாம்.



### 3 எழுந்து நிற்கலாம்.

உங்கள் தகைகைகைகைகை ஒலிக்காம் போது, எழுந்து நின்று அழகைகை எடுக்கலாம்.



### 4 பழகை பகைன் பகைன்றதா.

பிவியகை தகைகைகைகை பார்ப்பதற்கு பதிலாக ரிமகைகைகை பகைன் பட்டனகை அழகைகை சிறிதா ஒய்வகைகை. உங்கள் சக உழியரகைகை உரகைசெய்தி அனுப்புவதற்கு பதிலாக எழுந்து சென்று அவரிடம் பசைங்கள்.



### 5 ஒரு நினகைகைகைகை ஒட்டலகை ஒட்டலாம்.

நீங்கள் அமர்ந்திராக்காம் இடத்தகை சாற்றி எழுந்து இயங்குவதற்கான நினகைகைகைகைகை ஒட்டலாம்.



### 6 உங்கள் கால்ககைகை உங்கள் வாகனம்

. பாதி தலிரம் நடக்கமாபியுமா? பஸ்ஸில ஒரு நிறுத்தம் மான்னதாககைகை இறங்குங்கள். வாகனம் நிறுத்துமிடத்தில் நுழகைகை பகைகையில் இராந்து வாகனத்தகை தள்ளி நிறுத்துங்கள்.



### 7 தகைகைகைகைகைகை விட உங்கள் உடலகை பயன்புத்துவதகை மலே.

வாகனம் ஒட்டுவதற்கு பதிலு நடக்கலாம். நகரம் பபிக்கட்டுகைகை (எலிவகைகை) பதிலு பபிக்கட்டுகைகை பயன்புத்துவதும். ககைகைகைகைகை பாத்திரங்ககைகை கழுவலாம்.



### 8 இடகைகைகைகை!

காழந்தகைகை, செல்லப்பிராணிககள் அல்லது மற்ற பரெரியவர்ககைகை விளகைகை நரேம் ஒதுக்கலாம்.



### 9 அசகைகைகைகைகைகை நட்புககைகைகைகை.

வீட்டிலகை பணியிடத்திலகை தினசரி பயன்புத்துப் பகைருடகைகை (எ.கா தகைகைகைகை, பகைன்சில, ஸ்டேப்கை, ரிமகைகை) நீங்கள் எழுந்து சென்று அவற்றகை எடுக்காம் வககையில் உங்களகை விட்டு தள்ளி வகைகைகை.



### 10 நீங்கள் காத்திராக்காம் காரியம் நடக்ககைகை நடக்காதா.

மகைகைகைகைகை அல்லது ககைகைகைகை காத்திராக்கிறீர்களா? ஒரு காலில சிறிதா நரேமும் மறு காலில சிறிதா நரேமும் நிற்கலாம்.



மலேம் தகவலுக்கா [diabetes.ca](http://diabetes.ca)

ஐப் பார்க்கலாம் அல்லது 1-800-BANTING (226-8464) என்ற எண்ணில அழகைகைகை.

**DIABETES  
CANADA**