

10 consigli utili per stare meno seduti e muoversi di più



Trascorrere meno tempo seduti è un vantaggio per la salute

Spezzare il tempo trascorso seduti con piccoli e frequenti periodi in piedi e in movimento ti farà sentire meglio e può migliorare i tuoi livelli di diabete senza bisogno di sudare, ricorrere ad abiti speciali o abbonarti in palestra. Le mini pause di movimento, come quelle elencate qui sotto, possono aiutarti a mantenere lo zucchero nel sangue all'interno del tuo range di riferimento. Questi piccoli cambiamenti nelle tue abitudini quotidiane avranno un grande impatto sulla salute e il benessere complessivi.

Prova questi semplici consigli per iniziare subito!

1 Imposta un timer e fai delle mini pause di movimento

Inizia con 30 secondi ogni 10 minuti o 3 minuti ogni 30 minuti per alzarti, fare stretching e camminare. Posiziona il timer lontano da te, in modo da doverti alzare e camminare per azzerarlo.



2 Trova una scusa per muoverti.

Ti stanno facendo attendere? Alzati e cammina per la stanza mentre aspetti che la tua chiamata venga passata alla persona desiderata.



3 Prendi posizione.

Quando ricevi una chiamata, rispondi e parla restando in piedi.



4 Fallo alla vecchia maniera

Sospendi la visione compulsiva della TV e alzati di tanto in tanto per fare una pausa. Se possibile, raggiungi fisicamente i colleghi con cui devi parlare invece di mandare loro un messaggio.



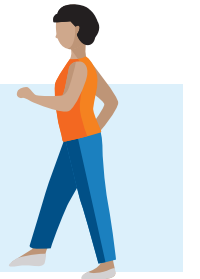
5 Usa un promemoria.

Metti dei foglietti adesivi intorno alla tua postazione per ricordarti di alzarti e muoverti.



6 Usa le gambe come mezzo di trasporto.

Puoi camminare per una parte del percorso? Scendi dall'autobus una fermata prima. Lascia l'auto il più lontano possibile.



7 Scegli di usare il tuo corpo invece della tecnologia.

Cammina invece di guidare. Fai le scale invece prendere l'ascensore. Lava i piatti a mano.



8 Fai una pausa!

Interrompi le tue attività per passare un po' di tempo a giocare con i bambini, gli animali domestici o altri adulti.



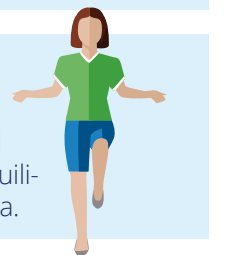
9 Provacati qualche scomodità.

A casa o al lavoro, posiziona gli oggetti di uso quotidiano (ad es. telefono, matite, spillatrice, telecomando) lontano da te, in modo da doverti alzare per recuperarli.



10 La pentola guardata non bolle mai.

Stai aspettando il microonde o il bollitore? Esercitati a stare in equilibrio su una gamba e poi sull'altra.



Per maggiori informazioni, consulta il sito:

diabetes.ca o chiama il numero 1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES
CANADA**