

# 少坐多动的 10 个小贴士



## 少坐更有益于您的健康

以频繁短时间的站立和活动打断静坐，会让您感觉更好。同时，无需挥汗如雨地运动、穿着特殊服装，或者甚至是成为健身房会员，便能改善您的糖尿病控制情况。如下所列的短暂活动休息能够帮助您将血糖保持在自己的目标范围内。这些微小的改变将对您的健康和幸福产生重大的影响。

## 立即尝试这些简单的少坐小贴士！

### 1 设置计时器以安排短暂的活动休息。

从每隔 10 分钟休息 30 秒或每隔 30 分钟休息 3 分钟开始，利用休息时间站起来舒展身体，并四处走动一下。将计时器置于远处，这样您就必须站起来，走过去才能将其重置。



### 2 找到可以踱步的空间。

电话占线？在等待电话接通时，站起来绕房间踱步。



### 3 站一下。

电话铃响时，站起来接听电话。



4 **用老办法。**按电视遥控器上的暂停按钮，以免过长时间地看电视，并站起来休息一下。在大厅里走走，与同事交谈，而非向其发送信息。



5 **张贴提醒。**在您所处空间的周围张贴便利贴，以便提醒自己站起来活动一下。



### 6 以步代车。您能走一段路吗？

提前一站下车。在停车场的另一端停车。



### 7 选择身体力行，而非依赖技术。

以步行替代驾车。以走楼梯替代乘电梯。用手洗碗。



### 8 中途休息！休息一下，与孩子、宠物或其他大人玩耍。



9 **欣然接受不便之处。**在家中或工作时，将日常用品（例如电话、铅笔、订书机、遥控器）移至远处，让您必须站起来才能拿到。



10 **心急水不开。**正在等微波炉或水壶加热？单腿站立，再换腿，以此练习平衡能力。



如需更多信息，请访问：

[diabetes.ca](http://diabetes.ca) 或致电：1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES  
CANADA**