

Una vita fisicamente attiva insieme a una sana alimentazione aiuta a gestire meglio il tuo diabete

Perché iniziare

Riduce la glicemia	Riduce l'LDL. Aumenta l'HDL.	Riduce la pressione arteriosa	Permette all'insulina di agire meglio
Mantiene le articolazioni flessibili e rinforza le ossa	Migliora l'equilibrio	Rinforza i muscoli	Brucia calorie e aiuta a mantenere e/o a perdere peso
Aiuta a dormire meglio	Riduce l'ansia e la depressione	Riduce il rischio di malattie cardiache e migliora la circolazione	Migliora l'autostima e la qualità di vita

Stare seduti per lunghi periodi di tempo **peggiora il controllo glicemico**

Come iniziare



1 Attività fisica giornaliera

Pensa a tutti i modi per muoverti di più nel corso della giornata



2 Esercizi respiratori



3 Esercizi calistenici (con il peso del corpo)



4 Esercizi aerobici



5 Esercizi di forza

