多運動有助於戰勝糖尿病

開始的時候每天運動一點點，慢慢每週增加幾分鐘，直到你的目標達到為止

每週至少5天、每天至少30分鐘中等強度的體育運動，能**幫助你**：

- ✔ 預防或控制糖尿病（你的服藥量可能會因此減少）
- ✔ 降低體重
- ✔ 減少精神壓力
- ✔ 降低你的血壓和低密度脂蛋白LDL（壞膽固醇）
- ✔ 降低你患心臟病和中風的危險

每天快步行走：去上班、去上學、去辦事情

看電視的時候做做運動(伸展肢體、使用手部力量練習器或者騎一騎固定式健身單車)

坐地鐵或公車的時候，提早下車，走完剩下的路

打開音樂跳跳舞

把車停在離你要去的地方幾個街區遠的地方，然後走到目的地

進行一項體育運動或參加一個有氧運動班

不坐電梯，改走樓梯

打掃房屋

當你準備實施一項強度較大的運動計劃之前，請先徵詢醫生的意見。

HPD1X25-72-04.06 (Chinese)

NYC Health