



¡El ejercicio es importante!

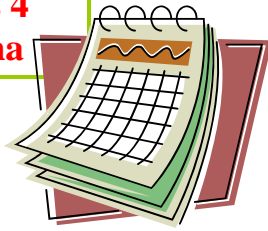


P: ¿Qué tan seguido debo ejercitarme?

R: Por lo menos 4 veces a la semana

P: ¿Cuánto debe durar cada sesión?

R: 30 minutos al día



¡Intente diferentes ejercicios!

Nadar



Tipos de ejercicio

- ◆ **Escoja algo que le guste hacer**
- ◆ **Pídale a un amigo o miembro de su familia que lo acompañe**

¡Diviértase!



Jugar deportes

Caminar



Ciclismo

Trabaje en su jardín



Baile

Específicamente para gente con diabetes:

*** Verifique su nivel de azúcar**



*** ¡Tome mucha agua!**

*** Use Buena ropa**



y zapatos

*** Examine sus pies después del ejercicio**



*** Es mejor ejercitarse cuando el nivel de azúcar esta mas elevado, 1 a 3 horas después de comer**

*** Lleve consigo una identificación que muestre su nombre, dirección, condición médica y medicamentos**



*** Lleve consigo dulces, fruta, jugo, pasas, u otros bocados con mucha azúcar en caso de que se le baje el azúcar**



Exercise is important!

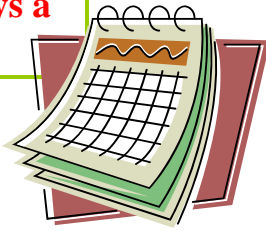


Q: How often should I exercise?

A: At least 4 days a week

Q: How long should I exercise?

A: A total of 30 minutes a day



Try different exercises!

- ◆ Pick something you like to do
- ◆ Ask a friend or family member to exercise with you

Swim



Types of Exercise



Play Sports

Walk



Ride a bicycle

Work in the garden



Have fun!



Dance

Specifically for people with Diabetes:

*** Check your blood sugar**



*** Carry ID that gives name, address, medical condition and medications**



*** Drink lots of water!**

*** It's best to exercise when blood sugar levels are highest, 1-3 hours after a meal**

*** Wear comfortable clothing and shoes**



*** Examine feet after exercise**



*** Carry hard candy, fruit, juice, raisins, or other snacks high in sugar in case your blood sugar gets low**