# ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

*ਏਰੋਬਿਕ* ਅਤੇ *ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ (ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ)* ਦੋਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- *ਏਰੋਬਿਕ* ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਕਰੌਸ-ਕੰਟ੍ਰੀ ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ।
- *ਰਜਿਸਟੈਂਸ* ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਸ਼-ਅੱਪਸ, ਸਕੁਐਟਸ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ।

*ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।*

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ "ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਨੁਸਖੇ) " ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

| ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ | |
|---|---|
| ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ? | *ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।*<br>ਇਹ ਇੰਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:<br>• ਥੋੜ੍ਹੇ ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨ: 10 ਮਿੰਟ, 3 ਵਾਰ/ਦਿਨ<br>• ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੰਬੇ ਸੈਸ਼ਨ: 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ/ਦਿਨ, 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤਾ |
| ਕਿੰਨੀ ਸਖਤ? | *ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੋਂ-ਜ਼ੋਰਦਾਰ* ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।<br>ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:<br>• ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ<br>• ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ<br>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ<br>• ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ<br>• ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ |

*ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ?*

*ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।*

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ "ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਨੁਸਖੇ)" ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

| ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ | |
|---|---|
| ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ? | ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।<br><br>ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 6-10 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ। |
| ਕਿੰਨੀ ਸਖ਼ਤ? | ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਅਜਿਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ *ਸੁਰੱਖਿਅਤ* ਹੋਵੇ।<br><br>ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:<br><br>• ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਇੱਕ "ਲੜੀ" ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ 10-15 ਦੁਹਰਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10-15 ਸਕੁਐਟ।<br><br>• ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਹਨਾਂ ਲੜੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਕਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। |

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ* ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ* ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨੀਆਂ* ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨਾ ਸਖ਼ਤ* ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

*ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।*

# ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਮੇਰੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

## ਥੋੜ੍ਹੇ-ਸਮੇਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ: ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਣਗੇ।

*ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1-2 ਦਿਨ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।*
ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ !

## ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ: ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇਗਾ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਧੇਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਨਿਯਮਿਤ ਅਧਾਰ ’ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਦਾ ਘਟਣਾ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇਣਾ;
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਏਰੋਬਿਕ ਅਤੇ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੇਖੋਗੇ।
- ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ! ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।

ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟ, ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ਼ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation) ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ।
ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, www.centre4activeliving.ca.
*Cover photo by: Rudd Center for Food Policy and Obesity*