



Kemm għandi nagħmel eżerċizzju?

Rutina tajba tal-eżerċizzju għandha tinkludi 10 minuti ta' stretching jew ta' rfiġ ta' piż ħafif, segwiti minn 20 minuta ta' mixi. Jekk ilek ma tagħmel eżerċizzju, jaf ikollok bżonn tibda bil-mod. Meta tibda tħossok komdu/a b'dan l-ammont ta' eżerċizzju, għandek iżżid it-tul ta' ħin gradwalment. Ftakar li għandek tibda f'tit f'tit, u tibni s-saħħa u r-reżistenza tiegħek bil-mod il-mod, sabiex tkun tista' żżomm mar-rutina l-għdida tiegħek tal-eżerċizzju.

Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard jista' jassistik bi klassijiet ta' attività fizika disponibbli kemm online kif ukoll wiċċ imb wiċċ f'diversi lokalitajiet. Żur https://hpd.gov.mt/hpu/physical_activity biex issib postijiet u rotot ta' mixi godda, kif ukoll vidjows tal-attività fizika.

Li tingħaqad fi gruppi ta' mixi jew li ssib lil xi hadd ma' min tmur timxi jista' jimmotivak aktar.

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja

**Id-Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard**

2326 6000



healthpromotion.hpd.gov.mt



L-EŻERĊIZZJU U D-DIABETE

**Riżorsa mid-Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard**



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard**



**Ilkofinanzjat
mill-Unjoni Ewropea**
Il-proġett CARE4DIABETES irredja fondi mill-Kommissjoni
Ewropea (KE), GAN No. 101082427.

L-eżerċizzju u d-dijabete

L-attività fiżika hija ta’ benefiċċju għalina lkoll, iżda hija b’mod speċjali importanti għall-immaniġġjar tad-dijabete. Kemm jekk tħossok kapaci tmur tiġri jew tgħum, jew li tmur mixja żgħira, kollox jagħmel differenza! Ftakar, ir-rebħiet żgħar jgħoddu wkoll!

X’inhuma l-benefiċċji tal-eżerċizzju għad-dijabete?

L-attività fiżika mhijiex biss tajba għall-ġisem tiegħek, iżda hija wkoll ta’ benefiċċju mill-aspett psikoloġiku, filwaqt li tgħinek tnaqqas l-istress. Jekk tiċċaqlaq aktar, dan jista’ jgħin lill-ġisem juża l-insulina aħjar, jgħin ukoll biex iżżomm piż tajjed għas-saħħa, jgħin fil-kejl tal-pressjoni tad-demm u fil-kejl tal-kolesterol, itejjeb il-moviment tal-ġogi u l-muskoli, filwaqt li jsaħħaħ l-għadam. Intwera wkoll li l-eżerċizzju jgħin biex jiġu rilaxxati l-endorfini (l-ormoni tal-kuntentizza), inaqas l-istress, itejjeb il-burdata u torqod aħjar.

Eżerċizzju sikur għal min għandu d-dijabete – minn fejn għandek tibda?

Ikkonsulta mat-tim tal-kura tas-saħħa tiegħek qabel ma tibda xi programm ta’ eżerċizzju ġdid.

Ibda bil-mod u avvanza gradwalment.

Immonitorja l-livelli ta’ glukozju fid-demm biex jgħinek tifhem kif attivitajiet differenti jaffettwaw il-livelli ta’ glukozju tiegħek.

Ixrob l-ilma u kul ikliet bilanċjati.

Isma’ x’qed jgħidlek ġismek. Jekk tħossok sturdut(a), titriegħed, jew li qed tegħja b’mod mhux normali, ieqaf ftit u ċekkja z-zokkor fid-demm tiegħek. Ara li dejjem ikollok miegħek snack b’kontenut għoli ta’ karboidrati f’każ li jkollok bżonnu.

Ilbes żarbun u ħwejjeġ adattati għall-isports.

Stabbilixxi għanijiet realistiċi u li tista’ tilhaqhom.



X’inhu l-aħjar tip ta’ eżerċizzju meta jkollok id-dijabete?

M’hemmx attività waħda li hija l-aħjar għal kull min għandu d-dijabete, l-importanti huwa li ssib x’inhu tajjed għalik. Hemm 3 tipi bażiċi ta’ eżerċizzju, u għandek tipprowa tikseb taħlita tat-tlieta li huma matul ġimgħa. Dawn jinkludu l-**irfigħ tal-piż**, li jissejjaħ ukoll taħriġ ta’ reżistenza; it-**taħriġ aerobiku**, li jissejjaħ ukoll taħriġ ta’ durabbiltà u l-**flessibbiltà**. L-irfigħ tal-piż jista’ jgħin biex tibni l-muskoli u tissaħħaħ. Eżerċizzji aerobiċi bħall-mixi, ir-rotta, u l-għawm iġieghlu l-qalb tippompja, kif ukoll itejbu ċ-ċirkolazzjoni u l-funzjoni tal-pulmun. It-taħriġ tal-flessibbiltà jista’ jgħin biex tevita li tkorri u jinkludi eżerċizzji bħal stretching, yoga u Pilates.

Suġġerimenti biex iżżid l-attività fiżika



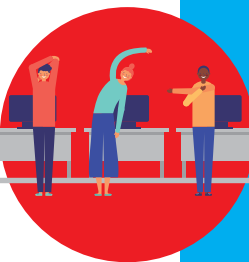
Žomm ruhek attiv(a) d-dar

Meta tkun id-dar, ipprova imxi madwar il-kamra waqt ir-reklami tat-televis- in, streċċja dirgħajk u riġlejk, naddaf bil-vacuum cleaner, aghmel xogħol fil-ġnien jew aħsel il-karozza, inkella uża laned tal-ikel bħala piżijiet.



Žomm ruhek attiv(a) waqt li tivvjaġġa

Ipprova inzel minn tal-linja fuq il-waqfa ta’ qabel, jew ipparkja ftit aktar ‘il bogħod mid-destinazzjoni tiegħek, itla’ t-taraġ minflok tuża l-lift jew l-escalator, u imxi.



Žomm ruhek attiv(a) fuq il-post tax-xogħol

Għal ċertu laqgħat, tista' tissuġġerixxi li d-diskussjoni ssir waqt mixja qrib il-post tax-xogħol minflok bilqiegħda. Tista' wkoll tinvesti fi skrivaniji li jagħtuk il-faċilità li taħdem anke minn bilwieqfa. Jekk se toqgħod bilqiegħda, tista' wkoll tagħmel eżerċizzji mas-siġġu biex tistreċċja. U dejjem hija idea tajba li kultant ħin tieqaf ftit biex tiċċaqlaq. Dan jista’ jkun ukoll mod tajjed haġna kif ittaffi l-istress!