



## РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ, ОЖИРЕНИИ ИЛИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- Физическая активность снижает массу тела, нормализует уровень глюкозы, уменьшает инсулинорезистентность, повышает сердечно-сосудистую выносливость.
- При выборе нагрузки учитывают возраст, сопутствующие заболевания, переносимость нагрузки, наличие осложнений ожирения или сахарного диабета.
- Длительные занятия (более 30 минут) приводят к использованию жира как источника энергии: важен акцент на продолжительности, а не на интенсивности занятий.

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- вид нагрузки: аэробная
- интенсивность: низкая или умеренная (по уровню пульса)
- продолжительность: не менее 150 минут в неделю
- длительность: от 30 минут, постепенно до 60-90 минут.
- регулярность: 3 раза в неделю на фоне ежедневной активности (ходьба, прогулки).

### БЕЗОПАСНОСТЬ:

- перед тренировкой обязателен прием пищи, чтобы избежать снижения глюкозы в крови
- при сахарном диабете 2 типа - наблюдение у эндокринолога и контроль глюкозы крови
- при наличии стенокардии или гипертонии нагрузки согласовать с кардиологом.

### Временные противопоказания для занятий при сахарном диабете 2 типа:

- уровень глюкозы выше 13-16 ммоль/л
- артериальное давление выше 160/100 мм рт. ст.
- первые полгода после кровоизлияния или операций на глазах.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАРЯДКИ, РАЗМИНКИ, ЗАМИНКИ

КОМПЛЕКС КАРДИОУПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

[www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm](http://www.promo.worldclass.ru/nmits-tpm)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.