

# Steps to Increase Activity and Exercise

(360) 514-3148

www.swmedicalcenter.com

## Советы по Увеличению Активности и Физических Нагрузок

Вот несколько идей, как помочь своему организму, ежедневно увеличивая объем движений и физической активности.



Спросите Вашего врача, какая физическая нагрузка Вам необходима



бронза



- Катайтесь на велосипеде
- Работайте в саду
- Гуляйте с детской коляской
- Гуляйте в парке, пройдите по магазину или торговому центру
- Играйте с детьми
- Пользуйтесь ступеньками вместо лифта



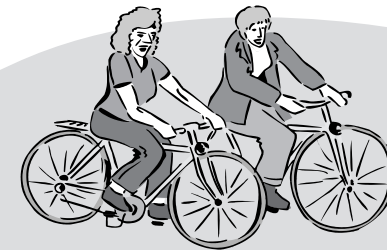
серебро



- Ходите в магазин пешком
- Если Вы ездите на автобусе, дойдите до автобусной остановки
- Поставьте машину подальше от дверей и пройдите оставшееся расстояние пешком
- Ездите на работу на велосипеде



золото



- Вставайте и двигайтесь каждые 30 минут
- Больше ходите пешком. Каждый день ходите по 10-15 минут за один раз. По мере возможности, постепенно увеличивайте продолжительность прогулок до 30-45 минут за один раз.
- Катайтесь на велосипеде

**Не слишком часто 2-3 раза в неделю**

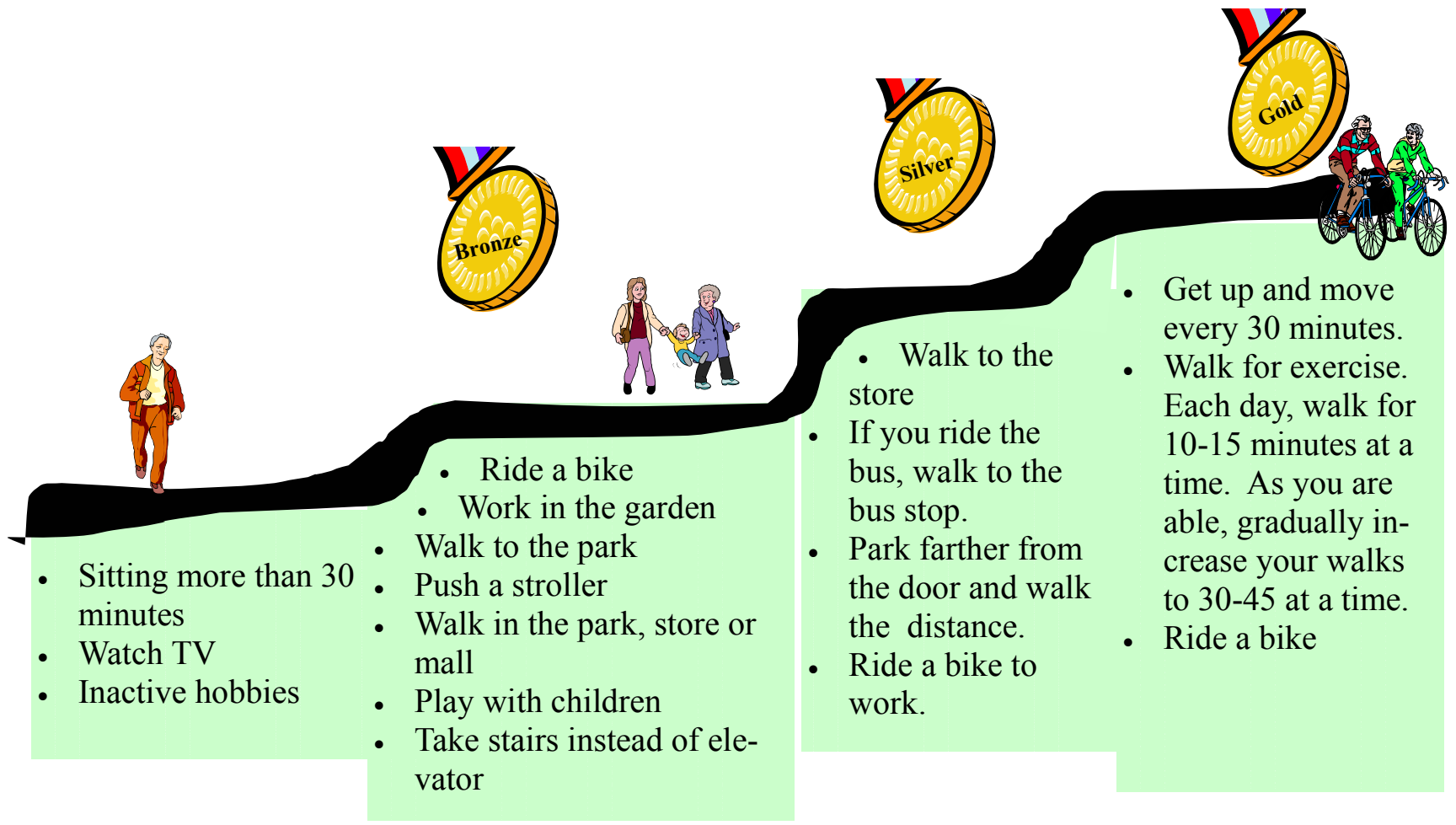
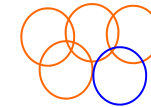
**3-5 раз в неделю**

**Каждый день**

This program is sponsored in part by an educational grant from the American Diabetes Association through the Elizabeth Furse Diabetes Grant Program. Materials created by the Southwest Washington Medical Center Nutrition and Diabetes Center <http://www.swmedicalcenter.com/>.

# Steps to Increase Activity and Exercise

Here are some ideas to help your body by adding more movement and activity each day.



<b>Not Too Often</b>	<b>2-3 times</b>	<b>3-5 times</b>	<b>Every day</b>
----------------------	------------------	------------------	------------------

- Sitting more than 30 minutes
- Watch TV
- Inactive hobbies

- Ride a bike
- Work in the garden
- Walk to the park
- Push a stroller
- Walk in the park, store or mall
- Play with children
- Take stairs instead of elevator

- Walk to the store
- If you ride the bus, walk to the bus stop.
- Park farther from the door and walk the distance.
- Ride a bike to work.

- Get up and move every 30 minutes.
- Walk for exercise. Each day, walk for 10-15 minutes at a time. As you are able, gradually increase your walks to 30-45 at a time.
- Ride a bike