

a estrela betelgeuse

O suporte ao diabetes esportivo é uma área importante para aqueles que vivem com essa condição crônica. Ele pode incluir a monitoração de níveis de açúcar no sangue antes, durante e depois do exercício; a escolha das atividades físicas quando são apropriadas para seu nível ou controle da glicose; garantir que você esteja comendo carboidratos saudáveis práticos extra para manter baixos níveis de açúcar no sangue; e estabelecer um plano de ação.

Existem muitos recursos disponíveis para ajudar as pessoas com diabetes a permaneceremativas e seguras durante o exercício. Alguns dispositivos de monitoramento da glicose em tempo real, por exemplo, podem auxiliar a ajustar a terapia do dia. Em resposta, altera-se nos níveis de açúcar no sangue.

Se você tem diabetes e deseja comer e exercitar, é importante falar com o seu equipe de cuidados de saúde sobre um suporte em glicose esportivo. Eles podem ajudá-lo a criar um plano para exercícios seguro e eficaz. Considere meu nível de controle e da insulina por idade (forma física geral e outros fatores de risco). Tj T* BT

Autor: bandysautoservice.org

Assunto: a estrela betelgeuse

Palavras-chave: a estrela betelgeuse

Tempo: 2024/12/24 7:20:23