**Zacvičte s diabetem – pět věcí, díky nimž to půjde samo**

**Pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu. Pro diabetika je však zcela zásadní. Napomáhá normalizovat hladinu cukrů i tuků v krvi, snížit krevní tlak, zlepšit kondici a psychický stav. Zařaďte do svého každodenního života pravidelnou pohybovou aktivitu a podpořte tak své zdraví.**

Zmírnit příznaky diabetu neboli cukrovky lze právě pohybem. Krátkým, avšak pravidelným a správně provedeným cvičením pomáháte ke zlepšení svého zdravotního stavu a zvyšujete efekt léčby diabetu. Přinášíme několik tipů, které vám pomohou začít pravidelně se hýbat.

1. **Postavte se k tomu čelem**

Jestli máte pocit, že sport není nic pro vás, nebojte se. Nemusíte hned začít běhat maratony. Naopak je třeba vybrat vhodnou pohybovou aktivitu pro vaši kondici a zdravotní stav a začít pozvolna. Postupně navyšujte intenzitu zátěže i čas. Najděte si aktivitu, která vás bude bavit, jen tak u svého předsevzetí vydržíte dlouhodobě. K nejvhodnějším aktivitám patří chůze s hůlkami (nordic walking), běh, plavání, jízda na kole, běh na lyžích, tanec a další.

1. **Šaty dělají člověka**

Převlečte se do sportovního oblečení. Vytvoříte si tak svůj rituál a lépe se na cvičení naladíte. Udělejte si radost a pořiďte si něco nového, v čem se sami sobě budete líbit. Zvolte takové oblečení, které vás nebude omezovat v pohybu, bude prodyšné a budete se v něm cítit dobře.

1. **Aplikace Diatrainer**

Užitečným pomocníkem z řad chytrých technologií je aplikace [**Diatrainer**](https://diatrainer.cz/), která pomáhá diabetikům správně cvičit. Za pomoci nejmodernější technologie rozšířené reality vám umožní si cviky prohlédnout na postavě virtuální cvičitelky v pohodlí vašeho domova. Každý cvik si můžete v reálném čase pozastavit, přiblížit i natočit tak, abyste ho správně pochopili. Aplikace obsahuje 20 základních cviků, které jsou rozděleny podle obtížnosti do tří stupňů pohyblivosti tak, aby je mohl vykonávat opravdu každý diabetik. Kombinují aerobní cvičení s bezpečnou variantou silového tréninku. Diatrainer můžete vyhledat ve svém obchodu s aplikacemi a stáhnout do telefonu nebo tabletu. Pokud si nevíte rady, poproste o pomoc rodinu či své blízké. Více informací najdete na [www.diatrainer.cz](http://www.diatrainer.cz).

1. **Chytré hodinky**

Další užitečnou vychytávkou moderní doby jsou chytré hodinky nebo sportovní náramek, který vedle spočítaných kroků změří i spálené kalorie nebo tepovou frekvenci. Můžete si nastavit vlastní denní cíle pohybové aktivity a chytré hodinky vám pomohou ohlídat, jak si vedete. I pokud si množství kroků měřit nebudete, zkuste pro začátek více chodit v rámci svého běžného dne. Místo toho, abyste se svezli autem nebo MHD, běžte pěšky nebo alespoň vystupte o zastávku dříve.

1. **Ve dvou se to lépe táhne**

Sežeňte si parťáka. Vzájemná podpora vás bude motivovat k dalším výkonům. S partnerem se můžete domluvit na společném cvičení v tělocvičně, v bazénu, parku či v pohodlí domova. Někomu třeba bude vyhovovat sdílení svých cvičebních úspěchů na dálku.

Spolehlivým parťákem, který vás několikrát denně donutí vyrazit ven na čerstvý vzduch, je pes. Zkuste společné procházky prodlužovat, vyrazte na výlet nebo prozkoumat jiný park, než kam chodíte každý den. Alespoň jednu venčící výpravu denně absolvujte ve svižnějším tempu, ať si oba dáte trochu do těla.

Mějte na paměti, že je nutné dbát na prevenci zranění a vzniku hypoglykemie. Začněte pozvolna. Vždy respektujte své tělo. Když cítíte bolest nebo snad dušnost, přestaňte a závažnější obtíže konzultujte s lékařem. Nikdy nesportujte na lačno! Proberte se svým lékařem, jak uzpůsobit dávkování léků a příjem energie při pohybové aktivitě. Možná bude zrovna u vás potřeba snížit nebo vypustit dávku léku před fyzickou zátěží. Pozornost věnujte i pitnému režimu. Vydržte a uvidíte, že se dostaví nejen zlepšení vaší fyzické kondice, ale budete mít i lepší náladu.

**Kontakt pro média:**

Anna Soldátová, PR Executive, Havas Prague, 724 652 308, anna.soldatova@havaspr.com