

داء السكري والتمارين الرياضية Diabetes and Exercise

- Exercising boosts self-confidence and reduce your risk of type 2 Diabetes.
 - Aim for 30 minutes or more of moderate to vigorous aerobic exercise on most days for a total of at least **150 minutes a week**.
- تعزز التمارين الرياضية من ثقتك بنفسك وتقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.
 - مارس 30 دقيقة أو أكثر من التمارين الرياضية الهوائية المعتدلة إلى الشديدة في معظم الأيام لمدة **150 دقيقة على الأقل أسبوعياً**.

- Brisk walking



- المشي السريع

- Swimming



- السباحة

- Running



- الركض

- Biking



- ركوب الدراجة الهوائية

