

Movimiento y Diabetes

Hacer tiempo para el ejercicio puede parecer muy complicado. Pero cualquier movimiento que hagas cuenta para tus metas de actividad.

Además, tiene un efecto directo en tu glucosa, o nivel de azúcar en sangre.

La actividad física ayuda a que tus células utilicen la insulina, permitiendo que entre la glucosa.

Eso significa menos glucosa en tu sangre -o un nivel más bajo de azúcar en sangre.

¡Así que muévete! Sal al jardín, camina con un amigo, o haz algunas tareas domésticas.

No importa que decidas para ser más activo, ¡sólo asegúrate de seguirte moviendo!