AYUDA CON SU DIABETES DURANTE EL COVID 19

1 **Tu cuerpo.** ¿Sabías que ya tienes una fabulosa pieza de equipo de gimnasio contigo dondequiera que vayas – ¡tú! Puedes usar tu peso corporal para todo tipo de ejercicios de fortalecimiento y tonificado. Puedes encontrar toneladas de yoga, pilates y rutinas de kickboxing en línea, así como otros movimientos de ejercicio que puedes hacer fácilmente en casa, como burpees, sentadillas, flexiones y rodillas altas.

2 **Botellas de detergente para ropa.** Las botellas de detergente para ropa también son buenas alternativas a las mancuernas. Una botella de 72 onzas pesa alrededor de 5 libras.

3 **Escaleras.** Utilice el escalador de escalera original - escaleras! Para alguien que es 140 libras, a solo 30 minutos de subir y bajar las escaleras quema 175 calorías. Correr arriba y abajo de las escaleras también es una gran manera de combatir la fiebre de la cabina en los días de mal tiempo.

4 **Sillas.** Aunque no lo creas, puedes hacer ejercicio con todo el cuerpo usando una sencilla silla de comedor. Para los brazos tonados, pruebe las salsas de tríceps. Párese frente a su silla de espaldas a la silla. Bájate lentamente hasta que las piernas formen un ángulo de 90 grados, y coloca los brazos detrás de ti, agarrando el borde del asiento de la silla con las manos. En movimientos controlados, sube y baja el cuerpo para formar un ángulo de 90 grados con los brazos. Apunta a 3 juegos de 12 a 15 repeticiones.

5 **Jarras de leche.** Una jarra de leche del tamaño de un galón pesa alrededor de 8,5 libras, lo que es perfecto para dar a tus brazos un buen entrenamiento. Trate de hacer 2 o 3 repeticiones de 10 rizos de bíceps sosteniendo una jarra con cada mano. También puede sostener una jarra con ambas manos y hacer prensas aéreas.

Place Magnet Here

Need Help Contact us:

ICanCook-BBC Food

Recetas y vídeos sobre cómo crearlos.
https://bbc.in/2OEs8IV

KidsCook

Recetas de la India, el Mediterráneo, chinoamericano y centroamérica en inglés y español.
https://bit.ly/30tFfSG

FoodIHaveIntheHouse

Recetas diarias con lo que tienes en la casa https://bit.ly/3juJRAP

DiabetesMealPlanning

Recetas y consejos de planificación de comidas de la Asociación Americana de la Diabetes en inglés y español.
https://bit.ly/32Bwd8T

DiabeticGourmet

Libros de cocina gratuitos para descargar o imprimir con recetas para diabéticos.
https://bit.ly/2OlcgF6

TastyVegetarianCDC.gov

Recetas saludables que son divertidas, rápidas y se adaptan a tu presupuesto. También encontrar videos de cocina y actividades para los niños! Recetas Vegetarianas.. https://bit.ly/2COChA7

TastyCDC.gov

Este folleto de recetas le ayudará a crear comidas saludables y aprenderá a seguir un plan de alimentación saludable.
https://bit.ly/3fNwkSm

ReduceHouseholdFoodWaste

Reducir el desperdicio de alimentos en los hogares Inspirada en el interés en la sostenibilidad de los alimentos, esta es una aplicación para ayudar a reducir el desperdicio de alimentos domésticos al realizar un seguimiento de los alimentos que los usuarios ya tienen en sus hogares y utilizar esa información para generar recetas.. https://bit.ly/2ZMACUy or https://apple.co/30zOG2Q

CDPC NM CHRONIC DISEASE PREVENTION COUNCIL
DiabetesPrevention@chronicdiseasenm.org