

AYUDA CON SU DIABETES DURANTE EL COVID 19



Step 5
Step 4
Step 3
Step 2
Step 1

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.



Need Help
Contact us:



CHRONIC DISEASE
PREVENTION COUNCIL

DiabetesPrevention@chronicdiseasesnm.org



I Can Cook-BBC

Food

Recetas y videos sobre cómo crearlos.

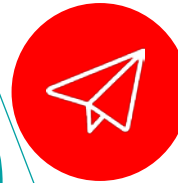
<https://bbc.in/2OE8iV>



Kids Cook

Recetas de la India, el Mediterráneo, chinoamericano y centroamérica en inglés y español.

<https://bit.ly/30tFFSG>



Food I Have In the House

Recetas diarias con lo que tienes en la casa

<https://bit.ly/3juRAP>



Diabetes Meal Planning

Recetas y consejos de planificación de comidas de la Asociación Americana de la Diabetes en inglés y español.

<https://bit.ly/32Bwd8T>



Tasty Vegetarian CDC.gov

Recetas saludables que son di vertidas, rápidas y se adaptan a tu presupuesto. También encontrar videos de cocina y actividades para los niños! Recetas Vegetarianas..

<https://bit.ly/2COChA7>



Diabetic Gourmet

Libros de cocina gratuitos para descargar o imprimir con recetas para diabéticos.

<https://bit.ly/2OlcgF6>



Tasty CDC.gov

Este folleto de recetas le ayudará a crear comidas saludables y aprenderá a seguir un plan de alimentación saludable.

<https://bit.ly/3fNwkSm>



Reduce Household Food Waste

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>