

🧘 Lịch tập thể dục 7 ngày dành cho người tiểu đường

✓ Nguyên tắc quan trọng

- Tập ít nhất **150 phút/tuần** (tức 30 phút/ngày, 5 ngày/tuần)
- Chia nhỏ buổi tập nếu mệt (2 x 15 phút)
- Luôn khởi động và uống nước đầy đủ
- Kiểm tra đường huyết trước & sau khi tập (nếu có điều kiện)

📅 Thứ 2 – Đi bộ nhanh (30 phút)

- **Địa điểm:** công viên, quanh nhà, sân chùa
- Giữ tư thế thẳng, sải bước đều, không gập lưng, Có thể nghe nhạc thư giãn khi đi bộ

📅 Thứ 3 – Tập thở & giãn cơ (30 phút)

- 10 phút hít thở sâu: hít bằng mũi, thở bằng miệng
- 20 phút bài giãn cơ nhẹ: Xoay cổ tay, cổ chân Gập người, vươn vai, nghiêng người
- Có thể tìm trên YouTube: “Yoga cho người tiểu đường” (nên chọn video có tiếng Việt)

📅 Thứ 4 – Đạp xe nhẹ (30 phút) hoặc đi bộ chậm

- Dành cho người không đau đầu gối, Nếu không có xe đạp, thay bằng đi bộ nhẹ

📅 Thứ 5 – Nghỉ hoặc tập yoga nhẹ (15–20 phút)

- Có thể nghỉ hoàn toàn nếu mệt
- Hoặc tập bài “Yoga cho người lớn tuổi” (nằm trên thảm, thư giãn cơ thể)

📅 Thứ 6 – Tập thể dục nhịp điệu (30 phút)

- Bật nhạc chậm – vùng tay, lắc vai, đi lại trong nhà
- Vừa tập vừa thở đều, Cười vui giúp giảm đường huyết!

📅 Thứ 7 – Làm vườn, lau nhà, đi chợ

- Các việc nhà nhẹ **cũng là tập thể dục**, Không cần gắng sức nhưng nên vận động

📅 Chủ Nhật – Tổng kết + thiền 15 phút

Nghỉ ngơi : Ngồi thiền yên tĩnh, thở chậm, thả lỏng cơ thể