



JIMICSI

Waa maxay sababta aan u jimicsanayo?

Jimicsiga ayaa la muujiyay inuu bixiyo faa'iidooyin kala duwan oo ay ka mid yihiin:

- Xakamaynta miisaanka
- Yaraynta khatarta kansarka qaarkood
- Hoos u dhigista cadaadiska dhiigga iyo heerarka kolestaroolka
- Hagaajinta heerarka hemoglobin A1C ee dhiigga
- Hurdo fiican
- Ka nafisaadda walaaca; caafimaadka maskaxda iyo niyadda oo soo hagaaga

Waa maxay dhaqdhaqaaqyada ah jimicsiga?

Waxaa jira hawlo badan oo lagu tiriyo jimicsi ahaan oo aad si sax ah ugu samayn karto gurigaaga ama shaqadaada. Waa muhiim inaad doorato shay aad ku raaxaysato, si ay ugu badnaato inaad ku sii adkaysato.

- Socod qaadashada
- Waxbeerista
- Is-fidinta iyo yoga
- Qaadista waxyaabo culus

Siyaabo dheeraad ah oo lagu helo firfircooni dheeri ah:

Kordhi dhaqdhaqaaqaaga maalinta oo dhan adiga oo isticmaalaya talooyinkan fudud.

- Meel fog dhigo baabuurka si aad tillaabooyin dheeri ah u qaado
- Mar walba jaranjarada ka doorbid wiishka ama salaanka korontada ah
- Istaag oo dhaqaaq inta lagu jiro xayeysiinta TV-ga
- Nadiifinta guriga (dhaqidida, suxuunta, boodh-tirka, xaaqidida)

Jimcsi intee le'eg ayaan u baahanahay?

Qaddarka jimicsiga aad u baahan tahay waxay ku xirantahay hadafkaaga. Kahor intaadan bilaabin barnaamij jimicsi cusub, had iyo jeer la hadal dhakhtarkaaga. Faahfaahin dheeraad ah ka eeg shaxda hoose.

HADAFKA	WAQTIGA JIMCSIGA ISBUUCII
Ilaalinta Caafimaadka Guud	150 daqiiqo (ama 30 daqiiqo 5x wiigii) ee hawlo dhexdhexaad ah
Hoos u dhigista cadaadiska dhiigga iyo heerarka kolestaroolka	40 daqiiqo oo dhaqdhaqaaq dhexdhexaad ah ama xoog leh 3-4x asbuucii

Wixii macluumaad dheeri ah iyo talooyin, booqo bogga internetka ee Ururka Wadnaha Mareykanka (heart.org)