

Diabetes Tipo I y Ejercicio

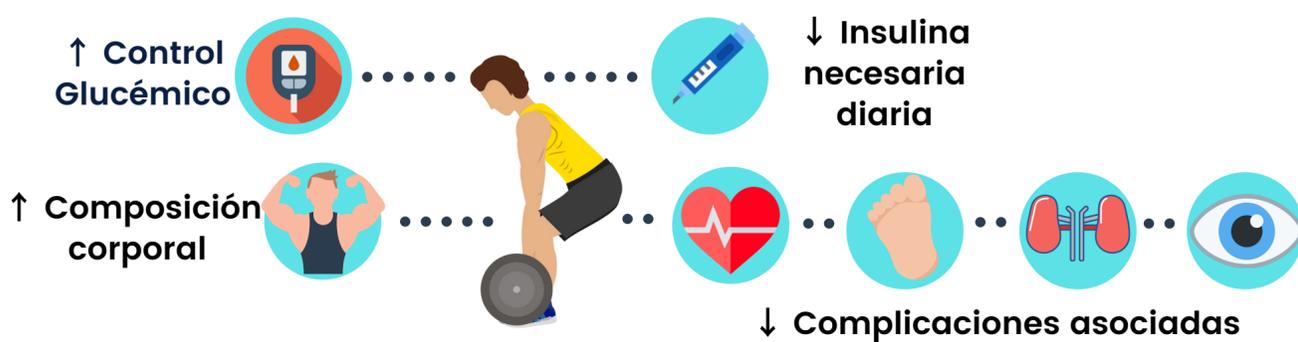


¿Te atreves?



¿Sabías que...?

El ejercicio no solo es **seguro**, sino que es **beneficioso y necesario** en personas con DMI.



Día 11238 y...
Diabético y atlético



¿Por qué no comenzamos?

- Entre los **90-270 mg/dl** de glucosa en sangre y atendiendo a la tendencia de la glucemia podremos trabajar con **seguridad**.
- **Cetonas >1.5 mmol/L** debe evitarse el ejercicio hasta que este controlado.
- Con un buen **control de la dieta** y un 'snack' podemos prepararnos para un trabajo intenso.



¿Por qué online?

- **Reducción de tiempo y costes** de desplazamiento.
- **Mismos resultados** que presencial.
- **Valoración exhaustiva**.
- Entrenamiento **individualizado** en base a dieta, preferencias y horarios.
- **Seguimiento y resolución de dudas** vía Meet, Zoom, Whatsapp, Skype...



Modalidades de ejercicio. ¡Tú eliges!



Fuerza



Aeróbico



HIIT



@sptmarco



628879735

#IIIExpertoET