



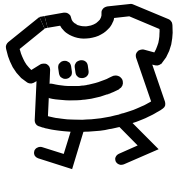
為步行作好準備 *Getting Ready to Walk*

研究顯示，把體重適度地減輕 7% 並每周最少運動 150 分鐘能有效地延遲或預防患上第二型糖尿病。每天步行 20 分鐘是很簡單的方法開始多運動！下表可以幫助您預備健康和安全的步行活動。



確保您有一雙舒適的鞋子。您的鞋子能支撐您的足踝。鞋底應有良好的墊和易彎曲。(這可避免您的膝關節疼痛。)
您的腳和腳趾在鞋子中需要空間！

穿著襪子能預防起水泡和吸收皮膚的濕氣。



應穿著闊鬆和輕巧的衣服。您需要把濕氣從您的皮膚帶走。恰當地選擇衣服以配合天氣。



帽子、防曬和太陽眼鏡能保護您的皮膚受到太陽的傷害。



毛巾能擦乾您的汗。

請不要忘記帶備您的身份證明文件和葡萄糖片。謹記在步行前後要測量血糖！



多喝水以保持水分充足。