



РДА считает чрезвычайно НЕДООЦЕНЕННОЙ роль дозированной лечебной физической нагрузки как для сахарного диабета 1 типа, так в особенности для сахарного диабета 2 типа (СД2). При СД2 во многих случаях адекватная физическая нагрузка и правильное питание

помогают жить БЕЗ таблетированных сахароснижающих средств.

КАК ВЫПИСАТЬ индивидуальный РЕЦЕПТ на физическую нагрузку? Каким принципами руководствоваться?

Просмотреть десятиминутный видеоурок по теме можно по ссылке:

[https://www.youtube.com/watch?v=avdzf2yB0fU&";](https://www.youtube.com/watch?v=avdzf2yB0fU&)

Задать вопросы можно на Форуме: [http://www.diabetes-ru.org/forum/viewtopic.php?f=9&";](http://www.diabetes-ru.org/forum/viewtopic.php?f=9&)  
[p;t=201](http://www.diabetes-ru.org/forum/viewtopic.php?f=9&)