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&

Задать вопросы можно на Форуме: http://www.diabetes-ru.org/forum/viewtopic.php?f=9&t=201