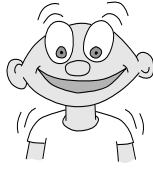


# ຂໍ້ຄວນແລະບໍ່ຄວນປະຕິບັດໃນລະຫວ່າງການອອກກຳລັງກາຍ

ຂໍ້ແນະນຳໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບການເຫັນດີນຳຈາກທ່ານໝໍຮັກສາ ຕົວທ່ານ ແລະ ການກວດຮ່າງກາຍຢ່າງລະອຽດຖີ່ຖ້ວນ ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມໂປແກມອອກກຳລັງກາຍ. ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານໄດ້ກ່ອນ ທີ່ຈະເລີ່ມໂປແກມອອກກຳລັງກາຍ.

## ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດໃນການອອກກຳລັງກາຍ



## ສິ່ງທີ່ບໍ່ຄວນເຮັດເມື່ອອອກກຳລັງກາຍ



- ກວດນ້ຳຕານໃນເລືອດ ກ່ອນ ແລະຫລັງການອອກກຳລັງກາຍ
- ເລີ່ມອອກກຳລັງກາຍໃນລະດັບປານກາງ ແລ້ວ ຄ່ອຍໆ ເພີ່ມລະດັບຂຶ້ນໄປຕາມລຳດັບ
- ໃຫ້ຮູ້ຈັກກັບສິ່ງສັນຍານເຕືອນແລະອາການຕ່າງໆ ຂອງພະຍາດ hypoglycemia
- ໃສ່ເຄື່ອງທີ່ສະແດງວ່າທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ
- ຖືສິ່ງທີ່ເປັນແຫລ່ງກຳເນີດນ້ຳຕານໄປນຳສເມີ
- ອອກກຳລັງກາຍ 10 ຫາ 15 ນາທີຫລັງຈາກໄດ້ ກິນອາຫານ ເບົາ ຫລື 20 ຫາ 60 ນາທີຫລັງຈາກ ກິນອາຫານ
- ອອກກຳລັງກາຍອາທິດລະ 4 ຫາ 6 ເທື່ອ
- ໃຫ້ຍືດເສັ້ນຍືດສາຍຕຽມຕິດກ່ອນແລະໃຫ້ເຮັດຮ່າງກາຍ ເຢັນລົງພາຍຫລັງການອອກກຳລັງກາຍທຸກໆ ເທື່ອ
- ເຜົາຕິດຕາມຄວາມໝັກເບົາຂອງການອອກກຳລັງກາຍ
- ດື່ມນ້ຳເພື່ອທົດແທນຂອງແຫລວທີ່ສູນຫາຍໄປ
- ເພື່ອຫລີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ມີບັນຫາກັບຕີນ, ຈິ່ງລົງທຶນຊື້ ເກີບທີ່ດີມາໃສ່ແລະຫລີກລ່ຽງການຢຽບຜິ້ນຄອນກຣິດ ຈະເປັນການດີ.

- ຢ່າອອກກຳລັງກາຍເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ
- ຢ່າອອກກຳລັງກາຍເມື່ອອາກາດຮ້ອນຫລືໜາວຫລາຍ ຫລືມີຄວາມຊຶ້ນສູງ
- ຢ່າສິດອິນຊິວລິນເຂົ້າໄປໃນບໍລິເວນທີ່ໄດ້ຮັບການຕິງ ຄຽດເນື່ອງຈາກການອອກກຳລັງກາຍ
- ຢູ່ດອອກກຳລັງກາຍໃນກໍລະນີທີ່ເລີ່ມເຈັບປວດຢ່າງຜິດ ສັງເກດ
- ຢ່າອອກກຳລັງກາຍໃນລະຫວ່າງເວລາທີ່ລະດັບຂອງ ອິນຊິວລິນໄດ້ອອກລິດເຖິງຈຸດສູງສຸດ
- ຢ່າອອກກຳລັງກາຍຖ້ານ້ຳຕານໃນເລືອດມີຄ່າຕັ້ງແຕ່ 250 ຫຼືສູງກວ່ານັ້ນຂຶ້ນໄປ ແລະມີສານຈຳພວກ Ketone ຢູ່
- ຢ່າຕື່ມເຫລົ້າກ່ອນ, ໃນລະຫວ່າງ ຫລືຫລັງການອອກ ກຳລັງກາຍ

## ຫາກມີປະຕິກິລິຍາເກີດຂຶ້ນ

- ຢູ່ດການອອກກຳລັງກາຍ
- ກວດນ້ຳຕານໃນເລືອດ
- ປະຕິບັດການຮັກສາຕາມຄວາມຈຳເປັນ
- ກວດນ້ຳຕານໃນເລືອດອີກເທື່ອນຶ່ງ
- ຕິດຕໍ່ທ່ານໝໍຂອງທ່ານຖ້າຍັງມີປະຕິກິລິຍາເກີດຂຶ້ນສືບຕໍ່ ໄປ

