

15 días de ejercicios navideños



Antes de cada ejercicio:

- Mide tus niveles de glucosa en sangre.
- Asegúrate de estar en un rango seguro para realizar actividad física (consulta a tu médico si no estás seguro).
- Usa ropa cómoda y calzado adecuado.

Durante el ejercicio:

- Mantén una botella de agua cerca y toma pequeños sorbos para evitar la deshidratación.

Después del ejercicio:

- Mide nuevamente tus niveles de glucosa para monitorear cómo responde tu cuerpo.

Día	Actividad sugerida	Duración	Rango seguro*: Al menos 100 mg/dL (5,6 mmol/L)			
			En ayunas	Antes del ejercicio	2h después del ejercicio	2h después de la cena
1	Camina después de la cena	20 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
2	Realiza estiramientos antes de desayunar	20 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
3	Participa en un juego activo con niños o familiares	30 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
4	Camina hacia el supermercado y si puedes, sube la compra andando	1 h	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
5	Clase online de yoga restaurativo	1 h	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
6	Día de descanso activo: realiza tareas ligeras del hogar.	-	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
7	Paseo por mercado navideño	20 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
8	Baila tu música favorita en casa	30 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
9	Ejercicios de fuerza con pesas ligeras o botellas.	15 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
10	Participa en una caminata grupal o familiar por el parque o la montaña si tienes acceso	20 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
11	Decoración activa: Coloca y organiza las decoraciones navideñas, realizando movimientos suaves pero continuos	1 h	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
12	Clase online de pilates para principiantes (preferiblemente por la tarde)	1 h	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
13	Camina después de la cena	20 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
14	Día de descanso activo: realiza tareas ligeras del hogar.	-	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL
15	Caminata de luces navideñas a paso moderado	30 min.	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL	Glucosa: ___ mg/dL

Y ahora que has terminado, analicemos los resultados: **¿Te ha ayudado el ejercicio a mantener los niveles de glucosa estables? ¿Te sientes más activo?**

Esperamos que la respuesta sea sí ;)

¡Felices fiestas!

Sugerencias adicionales

- Si los niveles de glucosa están **por debajo de 100 mg/dL** antes del ejercicio, considera ingerir un pequeño snack para evitar hipoglucemias.
- Evita actividades intensas si los niveles de glucosa están **por encima de 250 mg/dL**, ya que puede indicar un descontrol metabólico.
- Este calendario te servirá para crear el hábito de anotar la glucosa, y monitorizar el impacto positivo del ejercicio. Puedes **modificar** las actividades para que se adapten a tu perfil, pero siempre priorizando estirar y caminar, sobre todo al principio del día y tras las comidas.

*Si eres un paciente anciano, multipatológico o presentas otros factores que dificulten alcanzar estos valores, puede que tengas objetivos de glucosa más flexibles, consulta con tu médico los valores óptimos en tu caso.