



Diabetes FAR

Vi på diabetesmottagningen i Alingsås vill ge dig ökade förutsättningar för att utföra fysisk aktivitet på ett säkrare sätt, genom ökad kunskap och strategier om diabetes och tekniska hjälpmedel, i samband med fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på blodkärl, hjärta, immunsystem, skelettmuskulatur, hjärna och övriga organ.

Fysisk regelbunden aktivitet leder till ökad fysisk kapacitet och ett förbättrat mående psykiskt och därmed ökad livskvalitet och hälsa.

”All rörelse räknas! Den som är fysiskt aktiv mår bättre, sover bättre och fungerar bättre” (FYSS, 2021).

FAR-förskrivning erbjuder vi dig som vill. För ökad motivation till promenader eller mer fysisk ansträngande träning. Receptet ger rabatterade priser på de flesta gym och gruppträningar.

<https://www.diabeteshandboken.se/inneh%C3%A5ll/bilaga-tr%C3%A4ning,-insulin-och-kolhydrater-13754509>