



Module 20

Oruh Kom in Mukwikwi kuh Ahsrosr Pacl Kom Som Liki Lohm Ah



Mukwikwi kuh ahsrosr lom pacl kom som liki lohm ah kuh in kasrekom in kosraclah kuh ahksuhmuhiyelah sikyak luhn mihsen suka.



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

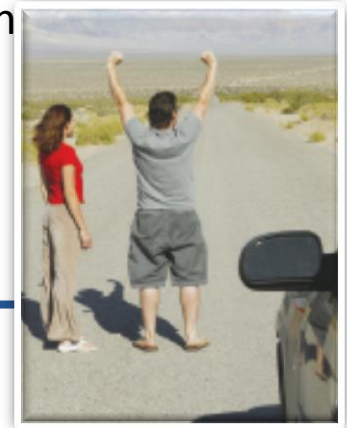
- Kuhtuh ma ac ahkkolukye kom in oruh mukwikwi kuh ahsrosr lom pacl kom som liki lohm ah, ac ohiyac in kasruh nuhkac an.

Kom ac oraclah pac plan se lom sifacna!



Mwe Kasruh:

- ✓ Pacl kom wi stosah, muhta sruhk niom ke pacl kasrusr an.
- ✓ Oruh kom in mukwikwi kuh ahsrosr ke ohiyac ma tiac enenuh kuhfa in ahsrosr (fahsr, fahsrot fahsruh, tacn, push-up pesinkac, fanfan ke step, kuh orekmakin sie app in ahsrosr an).
- ✓ Lie kain in acn ke pacl kom oruh mukwikwi in ahsrosr lom an (fahsr, pwacskuhl, fahsr loeloes kuh fan finohl, kofkof, kuh kalkal)



Sramsram Soko kac! Kenye



Kenye el oasr in sensen in weack mihsen suka (type 2 diabetes). Ke sripac inge, el wi mwet tuhlan lal in ahsrosr fahsr ke kais sie lotutacng. El oacyacpac orekmakin pwacskuhl akwuck soko tukun mongo in ekuh. El sun finsrak lal in mukwikwi kuh ahsrosr tiac fototo liki minute 150 ke kais sie week, in oruh ahsrosr na fal kuh upac kuhtuh.

Kenye ac mukul tuhmwacl ah pwacpakin in muhtwacta yurin kawuck mahtuh laltahl ke weekend in Memorial Day. Eltahl ac kahsruhsr ke lusen ao ohnkohsr nuhke lohm sin kawuck laltahl inge kalmac pa arlac yohk pacl se eltahl ac muhta uh. Ke eltahl ac sun acn we uh, Kenye el ac tiac kuh in wi mwet tuhlan lal ah fahsr kuh orekmakin pwacskuhl in ahsrosr nahtuhl ah. El elyahkin lah elac tiac sun finsrak nuhke ahsrosr lal ke week sac.

Kenye el konwacack lah el ac oruh fuhkah elan mukwikwi kuh ahsrosr ke eltahl kahsruhsr ah. El ac mukul tuhmwacl ah oraclah minute 2 nuhke monglac in ahsrosr laltahl inmahsr lon minute 30 nuhkwewa. Eltahl ac ahsrosr ac forfor ke kais sie acn in tui ingacn.

Sramsram Soko kac! Kenye



Kenye el fahk nuh sin kawuck lal ah lah el mukwikwi kuh ahsrosr elan kosraclah mihsen suka (type 2 diabetes). El solwactahl in weluhl.

Kenye ac Srue, kawuck se lal, oraclah in fahsr ke kais sie lwen. Ohiyac na wowo se eltahl in etwacclah acn sac.

Srue el pwacpa eltahl in kallah ke soko oak ah. Kenye el soenna wi kalkal ke oak uh, tuhsruhk el srihke. Ac el arulacna luhngse!

Kenye el tiacna elyah ke ahkfahsryeyacn finsrak lal nuhke mukwikwi in ahsrosr ke week sac. El engan in etuh lah el kuh in oruh mukwikwi kuh ahsrosr lal pac! el som liki loh! ah.

Mac ac ahkkolukye kom in oruh mukwikwi kuh ahsrosr lom pac! kom som liki loh! ah?

Kasruh Fuhkah nuhke Ma Upac



Ac kuh in upac kom in oruh mukwikwi kuh ahsrosr lom ke pacl kom som liki lohm ah. Kuhtuh pa inge ma wacna ahkkolukye/ahkupacye ac kasruh nuhkac an. Suhmuhsalah nuhnak lom sifacna ke column soko ma fahk muh "Kuhtwena Kasruh Nuhkac". Mahkiac kais sie ma kom srihke an.

Ma Upac	Ohiyac in Kasru	Kuhtwena Kasruh Nuhkac
Nga arulacna kahfofo ke inte uh.	<input type="checkbox"/> Lie kain in acn ke kom oruh mukwikwi kuh ahsrosr lom an (fahsr, pwacskuhl, fahsr loeloes kuh fan finohl, kofkof kuh kalkal).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nga muhtwacta yurin kawuck kuh sucu.	<input type="checkbox"/> Fahk nuh seltahl lah kom oruh mukwikwi in ahsrosr lom in kosraclah mihsen suka (type 2 diabetes). <input type="checkbox"/> Lie kuhtuh mukwikwi kuh ahsrosr ma eltahl kuh in wi kom oruh. Solwacitahl in wi kom.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Nga enenuh in kasruhsr ke lusac na loeloes, kalmac pac yohk pacl nga ac sislah nuhke muhta.	<input type="checkbox"/> Fin kom wi mwe kahsruhsr, sruhk niom pacl kasruhsr an. <input type="checkbox"/> Wi train ah. Kom ac kuh in forfor kuhtuhsrik. <input type="checkbox"/> Kom fin wi stosah, oruh kom in srwelah 2 minute an nuhke monglac in ahsrosr inmahsrlon minute 30 nuhkwewa.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Kasruh Fuhkah nuhke Ma Upac

Ma Upac	Ohiyac in Kasru	Kuhtwena Kasruh Nuhkac
Nga tiac etuh acn inge oruh nga tiac etuh lah nga ac fahsr nuh oyac.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Oruh ahsrosr fahsr lom an in ma ac kasrekom in etuh ke acn sacn.<input type="checkbox"/> Molwelah sie map ah in kasrekom ke forfor lom an.<input type="checkbox"/> Siyuck sin mwet in acn sacn lah piac acn in fahsr uh.<input type="checkbox"/> Sokwack map kuh inkacnek lom an ke computer ah.<input type="checkbox"/> Orekmakin sie app in map ah ke phone nuhtum an.<input type="checkbox"/> Fahsr ke stoh ah.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____



Kasruh Fuhkah nuhke Ma Upac

Ma Upac	Ohiyac in Kasru	Kuhtwena Kasruh Nuhkac
Nga tiac kuh in orekmakin acn in ahsrosr luhk ah kuh kuhfa in ahsrosr e loh m ah.	<input type="checkbox"/> Lie lah oasr acn in ahsrosr ma kom kuh in orekmakin. <input type="checkbox"/> Muhta ke hotel ma oasr acn in ahsrosr kuh yihyih we. <input type="checkbox"/> Us sie resistance band ah. <input type="checkbox"/> Rent soko pwacskuhl an. <input type="checkbox"/> Oruh mukwikwi in ahsrosr ma tiac enenuh kuhfa in ahsrosr (fahsr, foroht forma, tacn, push-up pesinkac, fan step, kuh orekmakin sie app in ahsrosr an).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Mwet ma wiyuc ahsrosr uh wacngin.	<input type="checkbox"/> Siyuck sin sie mwet ah in wi kom ahsrosr. <input type="checkbox"/> Sifacna ahsrosr. <input type="checkbox"/> Wi sie u in ahsrosr online an. <input type="checkbox"/> Sukok kasruh sin mwet wi kom ahsrosr an.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____