



CELEBRATING
10
YEARS

Rx a Novel Therapy

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabalin 50/75 mg + Nortriptyline 10 mg Tabs.

More **pain-free** moments in life

This Movement is supported by:

ALECTA | **INTAS**

The makers of

PregabidNT ⁵⁰/₇₅

Pregabid D

Pregabid Trio

Pregabid CR



నీరవహించడానికిచిట్కాలు
DPN తోమంచిజీవితం

వ్యాయామాలు

మార్టి ఆరోగ్యం మరియు బాగుకోసం శారీరక శ్రమ ముఖ్యం. భోజన వర్ణాళికతో పాటు మధుమేహానసిని నిర్వహించడానికి, అవసరమైనవిధంగా మందులు తీసుకోవడం మరియు ఒత్తిడిని నిర్వహణతో పాటు నియమానుసారకార్యకలాపాలు ముఖ్యమైనవిషయం.

DPN కోసం వ్యాయామాల వైబ్ టీకాలు

ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు

ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు

వెద్దకండరాలను కదిల్పటం చేసేటందుకు ఇంకా మేరుకణాలను పోషించేటట్లు చేసేటందుకు.

ఇది రక్తవహనాన్ని పెంచుతుంది మరియు ఊర్ధ్వశక్తిని నిల్వ చేయడం చేస్తుంది.

ఏరోబిక్ వ్యాయామం కోసం ఉత్తమ పద్ధతులు రోజుకు 30 నిమిషాలు,

ఇంకా పాఠానికి కనీసం మూడు రోజులు కనీసం పద్ధతిలో కార్యకలాపాలు.

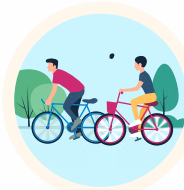
మీరు ఇప్పుడు వారం చేస్తుంటే, శారీరక క్రమంగా జనీవని వారం చేయడానికి రోజుకు

10 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

ఏరోబిక్ వ్యాయామాల రకాలు



చురుకైన నడక



సైకిలింగ్

ఒళ్ళు పిరుచుకునే వ్యాయామాలు

ఒళ్ళు పిరుచుకునే వ్యాయామం మేలవకాయతను పెంచుతుంది మరియు ఇతర శారీరక కార్యకలాపాల

కోసం మేళనం చేసేటట్లు చేస్తుంది. ఒళ్ళు పిరుచుకునే వ్యాయామం వలన మేకండరాల కుర్రత తగ్గవహనా

నిని పెంచడం వారాన వర్షం ను మరుగుపరుస్తుంది మరియు తద్వారా

డయాబెటిక్ పరిస్థితులను నిర్వహించేటట్లు చేస్తుంది మరియు తద్వారా

ఒళ్ళు పిరుచుకునే వ్యాయామాల రకాలు



కూర్చున్న నననా
యుమ ఒళ్ళు పిరుచు



పిక్కెలు పిరుచుకోవడం

- కూర్చున్న కూర్చుండి.
- మేకాలి వేళ్ళు వైకూరు పునట్లు ఒక కాలు మేముందు పునట్లించండి.
- మేమరొక వాదం నేల వైమాంతరంగా ఉంచుకోవటం చేయండి.
- మేథాతీ మేనేరుగా ఉన్న కాలు మేద ఉంచండి మరియు కండరాల నాగతీతలను భూతి చేసే వరకు మేపే మునుసారంగా ఉంచండి.
- ఈ పద్ధతులు 15 - 20 సెకన్ల పాటు ఉంచండి.

- కూర్చున్న కూర్చుండి మరియు మేలవకాయతను నిర్వహించండి.
- రెండు కాలు మధ్య ను వైకీ లేపి కాలు వేళ్ళు మేద నిలపండి.
- నెమ్మదిగా మేమవకాయతను నిర్వహించండి.