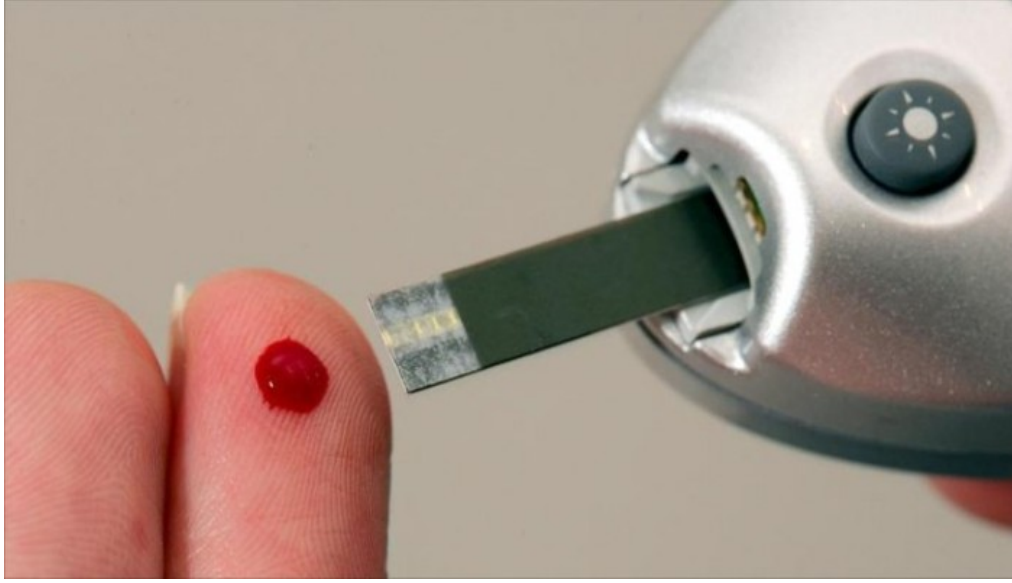


## ما هي أفضل أوقات ممارسة الرياضة لمريض السكري في رمضان؟



السبت 8 أبريل 2023 12:45 م

على مرضى السكري ضرورة معرفة أفضل الأوقات التي تساعد على ممارسة التمارين الرياضية حتى لا يتعرضوا لمشاكل صحية []  
وتعد اللياقة البدنية والمحافظة على النشاط الرياضي من العوامل المهمة للحفاظ على صحة مريض السكري، وحتى خلال شهر رمضان  
يجب مواصلة ممارسة الرياضة بشرط معرفة النصائح والتوجيهات اللازمة []  
تقول الدكتورة سوزان قوبر استشارية أمراض السكري والغدد الصماء في تصريحات لموقع سكاى نيوز عربية إن أفضل وقت للرياضة في  
رمضان يكون بعد موعد الإفطار لمدة تتراوح بين 30-45 دقيقة أو حتى أكثر، مع ضرورة الحفاظ على ترطيب الجسم وشرب السوائل خلال  
ممارسة الرياضة وبعدها []  
وأشارت استشارية أمراض السكري والغدد الصماء إلى أن ممارسة الرياضة في رمضان تسهم في تحقيق العديد من الفوائد الصحية  
المهمة لمرضى السكري خاصة إذا تم التقيد بالتوجيهات والنصائح اللازمة []