



GlucosTrol

BURN & BALANCE

YOUR DIABETES-
DEFEATING

HOME EXERCISE PLAN



MABUHAY AT ISANG MAINIT NA PAGTANGGAP SAYO!

Una sa lahat, isang malaking pasasalamat ang nais naming iparating sa iyong desisyon — ang pagpili na harapin ang hamon ng diabetes...

At magsumikap para sa isang mas malusog na buhay.

Nandito ka dahil naniniwala kang may 'power' ka sa magiging anyo ng iyong kalusugan, at tama ka!

Ang **"Burn & Balance: Your Diabetes-Defeating Home Exercise Plan"** ay inihanda para sa mga bayaning tulad mo na handang labanan ang diabetes sa tulong ng exercise.

Alam natin na sa ating kultura, hindi biro ang *dyabetis*.

Marami sa atin, kasama na ang mga mahal sa buhay, ang araw-araw na lumalaban sa *condition* na ito.

Ngunit, hindi ito dapat maging hadlang sayo upang mabuhay nang masigla at masaya kasama ang pamilya.



Once you understand diabetes at ang epekto nito sa katawan ng tao...

Hindi lamang ito tungkol sa pag-inom ng gamot, kundi pati na rin sa pagbabago ng lifestyle.

Sa loob ng eBook na ito, makikilala mo ang mga pamilyar na sitwasyon at hamon na hinaharap mo araw-araw.

Kasi naiintindihan kita.

Limitado ang pag-galaw mo at syempre busy ka sa buhay kaya maaring mayroon kang *sedentary lifestyle*.

Pero kahit na...

Huwag kang mag-alala.

Kasama mo kami, at ang GlucosTrol, patungo sa isang malusog at balanse na buhay na may kundisyong — diabetes.

At inihanda namin ang eBook na ito para magawa mong:



Ayos diba?

“Galing naman Doc, kumbaga gumalaw ka lang bababa na yung sugar mo?”



Teka lang...

Bago tayo pumunta sa pag e-exercise...

Napakahalaga na ma-check mo muna ang sarili mo kung *physically fit* ka at maayos ang blood sugar levels mo bago ka sumubok sa kahit ano mang fitness routine.



Special Considerations for People with Diabetes



Una sa lahat, gusto ko muna maging klaro.

Before starting any physical activity, check with your health care provider to talk about the best physical activities for you.

Be sure to discuss and seek advice from a medical health professional and diabetes care.



A good snack could be one slice of bread or a small cup of plain Milo, or glucose tablets.

Kung gusto mo malaman ang mga good and yummy snacks na pwede mong kainin, you can read your ebook titled: *Eats That Beat Diabetes: Delicious Dishes for Perfect Blood Sugar*.

3. Laging uminom ng tubig.

Dapat lagi kang merong *enough* fluids, before, during and after exercise para hindi ka made-hydrate.

4. Stop exercising if you experience the following symptoms and quickly check your blood sugar level, heart rate and blood pressure:

- Lightheadedness or dizziness
- Chest tightness / discomfort / pain (seek immediate medical attention)
- Severe shortness of breath
- Nausea

Tandaan, your safety is your priority.

THE COMPLETE, 15-MIN HOME EXERCISES TO HELP YOU BURN BLOOD SUGAR





15-Minute Workout Program



Karamihan sa mga senior at sa mga malapit na mag senior ay tuwang-tuwa sa mga exercises na ito.

Hindi lang sa nakakatulong, na-enjoy pa nila!

Kaya tara, simulan na natin sa step #1...

1. Warm-up:

Start with a march, followed by a step touch, shoulder stretches, seated leg lifts, and ankles stretch.

6 SEATED EXERCISES TO HELP YOU DEFEAT DIABETES AT HOME





This exercise is from the National Academy of Medicine for older adults who cannot stand or who need support when standing.

1. Toe Raises to Strengthen Lower Leg Muscles

How to Perform: Sit up straight with feet flat on the floor, then lift your toes as high as you can for 10 repetitions.

2. Heel Raises That Help Strengthen Calf Muscles

How to Perform: Sit straight with feet flat on the floor, then raise your heels as high as you can for 10 repetitions.

3. Leg Raises To Enhance Thigh Muscles

How to Perform: Straighten one leg with or without cuff weights, then bend the knee and repeat for 10 repetitions on each leg.

4. Knee Raises In Strengthening Front Hips

How to Perform: Sit straight and raise your knee as high as you can, with the option to use your hand for assistance, for 10 repetitions on each leg.



5. Hip Abduction To Improve Outer Hip Muscles

How to Perform: Sit straight with knees bent, then slide one leg out to the side and back in for 10 repetitions on each leg.

6. Upper Back Strengthening

How to Perform: Hold a Towel between your hands, then bring your elbows back to squeeze your shoulder blades together for 10 repetitions.

Again,

Kung gusto mo may parang fitness instructor ka para ganadong-ganado ka, pwede mong mapanood o sabayan ang mga exercises na ito sa [LINK](#) na ito. (Click mo lang yung 'LINK')

Laging tandaan, safety is your priority.

Start slow...

And I'm sure na ang mga exercises na ito ay tutulong sa pag-manage ng blood sugar, pati narin sa physical and mental health mo.



**HERE ARE
SOME
CELEBRITIES
WHO
MANAGED
DIABETES
WITH
EXERCISE**



Randy Jackson

Noong 2001, nadiskubre ng hurado ng American Idol na si Randy Jackson na siya ay may uri ng diabetes na Type 2.

Sa panahong iyon, si Jackson ay obese, kaya malaki ang *risk* niya na magkaroon ng Diabetes. Lalo na't mayroon siyang kasaysayan ng sakit sa kanyang pamilya. Sa tulong ng masustansyang pagkain, regular na ehersisyo (treadmill at yoga), at angkop na paggamot, kanyang na-kontrol ang diabetes.



Si Arnold ay na-diagnose ng Type 2 diabetes ten years ago, pero kamakailan lang, ito ang naging fitness journey niya.

Basahin ang pahayag sa kanyang [Instagram](#).

"Hope I can inspire you mga 'iGan, lalo na ang mga diabetic na tulad ko.

"Sa mga nagtatanong, anyare? I have no time to go sa gym—kaya what I did, nag-practice ako ng 'SFM' [small frequent meal] at BKIL [balik kain, iwas lamon].



Last but not the least is Gary V. aka “Mr. Pure Energy”. Since 14 years old, mayroon na siyang Type 1 Diabetes. Sinabi niya sa isang interview na ginawa ng Manila Bulletin noong 2022, ang isang ‘secret’ sa pag-manage niya ng diabetes.

"Science provided these things to make dealing with diabetes easier, but it's also my faith that kept me going, not to mention observing the proper diet and taking regular exercise,"

Continuous glucose reading, faith, proper diet and regular exercise, sabi ni Gary.



CONCLUSION

And there you have it!

I hope na-motivate ka mag-exercise sa eBook na ito.

Ako nga pala si [Doc J], na nagsasabing...

Hindi mo kailangan magmadali.

Isipin mo na isa itong *marathon o journey*.

Journey papunta sa health goals mo.

Alam natin, hindi lahat ng araw ay puno ng enerhiya at sigla.

May mga araw na mabigat sa pakiramdam at tila bang gusto mo na lang humilata.

Sa mga araw na ganito, alalahanin mo ang iyong mga dahilan kung bakit ka nagsimula.

Isipin mo ang mga mahal mo sa buhay at ang mga pangarap mo para sa sarili.



Ang bawat hakbang, gaano man kaliit, ay patungo sa iyong layunin.

At syempre, hindi dito nagtatapos ang ating pag-aaral.

Patuloy tayong magbasa, magtanong, at mag-usap tungkol sa diabetes at sa mga bagong paraan ng pag-eehersisyo.

Ang kaalaman ay lakas, mga kabayan.

Kaya't wag tayong tumigil sa pagtuklas ng bagong kaalaman para sa ating kalusugan.

Isipin natin ito na hindi isang 'wakas'...

Kundi '*simula*'.

Isang simula kung saan mas lalo nating panghahawakan ang ating kalusugan at mas lalo tayong magiging malakas, hindi lang para sa ating mga sarili, kundi para na rin sa ating mga mahal sa buhay.

Sama-sama nating harapin ang mga darating na araw na puno ng pag-asa at determinasyon.



Magpatuloy lang sa pagkilos, magpatuloy sa paglakad, at magpatuloy sa pag-akyat sa mas malusog na buhay na may kasamang ngiti.

Hanggang sa muli, mga kaibigan, at maraming salamat sa inyong walang sawang pagsuporta at pagtitiwala!





Want To Reorder

GlucosTrol Supplement?



**CLICK THIS BUTTON
TO VISIT OUR PAGE**