

## Diabetes e exercício físico

Medir glicémia antes de iniciar o exercício e no caso de exercício prolongado avaliar a glicémia a cada 45-60 minutos

Não iniciar exercício com valores inferiores a 70mg/dl nem superiores a 250mg/dl

Dependendo do tipo de exercício, da duração e da hora do dia poderá ser necessário reduzir a dose de insulina a administrar antes do exercício

Evitar injeções nas regiões a serem exercitadas

Hidratação

Fonte de hidratos de carbono

