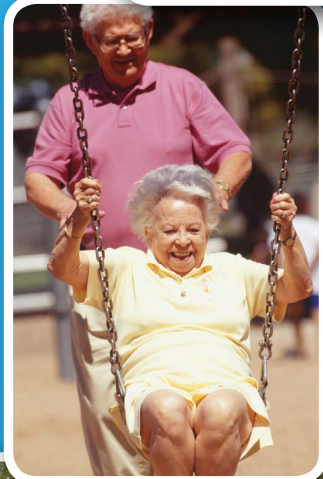


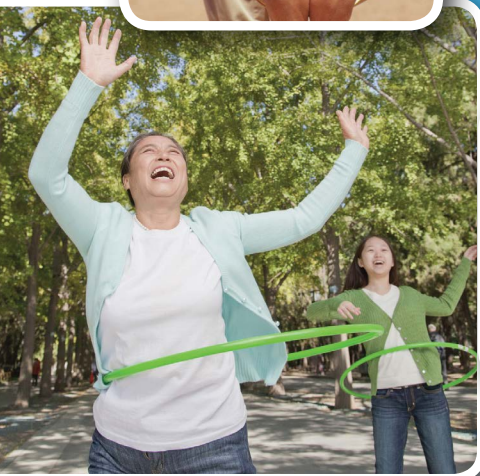
我要做什麼？



我如何才能改變？



能否把它變得有趣？



我應該吃什麼？

我的行動計劃日誌

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃





制定行動計劃的小提示

制定行動計劃可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

注意事項：

- **切合實際。**計劃符合您現實情況的行動。
- **切實可行。**計劃做出小的改變。久而久之，這些改變會逐漸累加。
- **具體明確。**詳細計劃您的行動。決定：
 - ✓ 您要做什麼
 - ✓ 您將在哪裡進行
 - ✓ 您將何時進行
 - ✓ 您將要進行多長時間
- **靈活。**經常審查您的行動計劃，找尋應對挑戰的方法。如果您的行動計劃對您無效，請進行修改。
- **關注具體行為。**例如，您可以將注意力集中在您的行為上，如吃什麼以及參加鍛煉的程度，從而控制您減掉的磅數。
- **讓它變得有趣。**改變不一定會帶來痛苦。找到您喜歡的活動和健康的食物，便可樂在其中。





行動計劃

設定一個目標，從本次訓練到下次訓練期間朝著該目標努力。該目標應能幫助您降低患糖尿病的風險。寫下您為達到該目標將採取的三項行動，然後勾選您完成的每一項行動。

從本次訓練到下次訓練期間，我的目標是：		今日日期：_____

行動 1：我要做什麼		是否完成？ <input type="checkbox"/>
我將在何處進行		
我將在何時進行		
我將要進行多長時間		
我可能會面臨的挑戰		
應對這些挑戰的方法		
行動 2：我要做什麼		是否完成？ <input type="checkbox"/>
我將在何處進行		
我將在何時進行		
我將要進行多長時間		
我可能會面臨的挑戰		
應對這些挑戰的方法		
行動 3：我要做什麼		是否完成？ <input type="checkbox"/>
我將在何處進行		
我將在何時進行		
我將要進行多長時間		
我可能會面臨的挑戰		
應對這些挑戰的方法		