

參與者指南

追蹤您的活動



課程重點

每天追蹤您的活動時間，可幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

- 追蹤的目的
- 如何追蹤您的活動

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 使用您的健身日誌來追蹤您每天的活動時間。
- ✓ 每次在課程開始時向我展示。
- ✓ 追蹤至少中等強度的活動。您的健身日誌這表示在活動期間可以說話，但無法唱歌。
- ✓ 包括日常活動，如輕快地清掃地板和修剪草坪。



如何追蹤您的活動

活動計時方法：

- 手錶
- 時鐘
- 計時器
- 健身追蹤器
- 智能手機應用程式
- 電腦應用程式

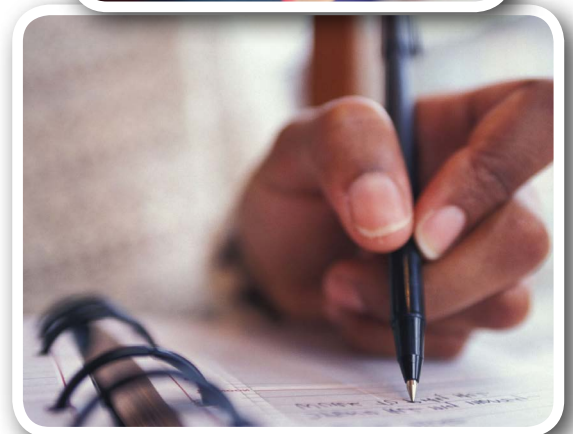


記錄活動時間的方法：

- 線圈筆記本
- 電子表格
- 健身追蹤器
- 智能手機應用程式
- 電腦應用程式
- 錄音



最後，將活動時間記錄在您的健身日誌中。





如何應對挑戰

追蹤您的活動可能會面臨挑戰。以下是一些常見的挑戰以及相關應對方法。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。

挑戰	應對方法	其他應對方法
我太忙了。	<input type="checkbox"/> 找時間進行追蹤。 <input type="checkbox"/> 記住追蹤的目的——降低二型糖尿病的患病風險！	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我在讀寫方面存在困難。	<input type="checkbox"/> 使用智能手機或其他設備錄音。 <input type="checkbox"/> 請您的教練、朋友或家人在您的健身日誌上寫下您的活動時間。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我很健忘。	<input type="checkbox"/> 讓追蹤成為您日常生活的一部分。 <input type="checkbox"/> 在手機或電腦中設置提醒。 <input type="checkbox"/> 設置定時器。 <input type="checkbox"/> 在您可以看到的地方給自己留字條。 <input type="checkbox"/> 請朋友或家人提醒您。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我不喜歡進行追蹤。	<input type="checkbox"/> 將結果貼在牆上或發佈在網路上。 <input type="checkbox"/> 在達到活動目標後，給自己一個小小的（非食物）獎勵。 <input type="checkbox"/> 與朋友比賽，看看誰的活動時間最長。 <input type="checkbox"/> 嘗試使用智能手機和電腦應用程式。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____