



參與者指南

重回正軌



課程重點

重回您的飲食和健身目標的正軌，有助於防止或預防二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

- 保持積極的態度
- 使用解決問題的五個步驟

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 可能有時候您有一兩個星期沒有達到目標。這屬於失誤，是非常正常的情況。
- ✓ 請記住：除非您刻意為之，否則失誤算不上什麼大事。無論做什麼事，都不要輕易放棄！





Kofi 的故事

Kofi 面臨罹患二型糖尿病的風險。所以他正在嘗試以健康的生活方式生活。兩個月來，Kofi 的飲食和健身目標完成得很好。因此，他減掉了 15 磅。

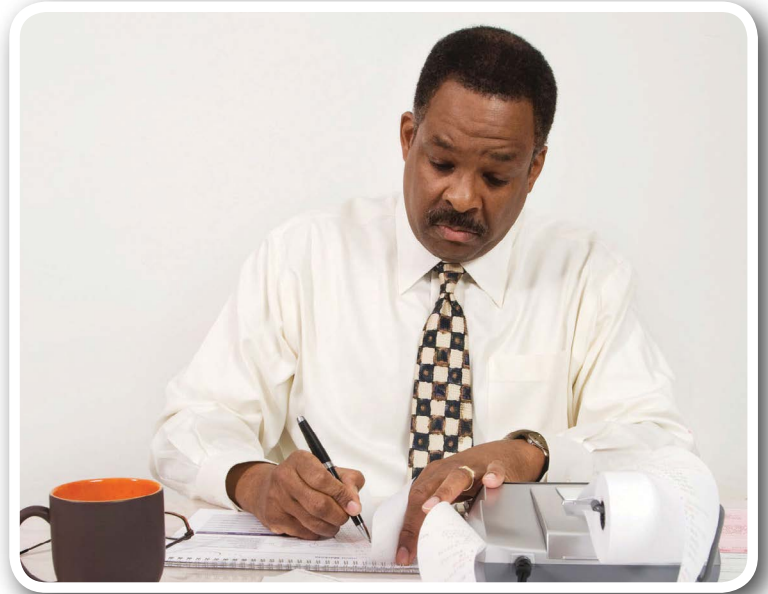
但是星期五，Kofi 的一些同事被解僱了。他擔心自己會是下一個。所以他決定格外努力工作，向老闆證明自己。

星期一，Kofi 提早上班。這意味著他早上沒時間打包午餐。所以他從自動販賣機購買糖果棒，而不是吃一頓健康的午餐。

為了給老闆留下較深的印象，Kofi 在午餐時間坐在辦公桌前工作。因此，他沒有像平常一樣在午餐時間散步。所以他當天活動量不夠。那一週，Kofi 每天都做同樣的事情。

到了週末，Kofi 對自己偏離飲食和健身目標感到很生氣。他的體重增加了兩磅。他覺得很失敗。他想要放棄。

Kofi 決定採取行動以重回正軌，並防止重蹈覆轍。他保持積極的態度，並且他使用了解決問題的 5 個步驟。





Kofi 使用了解決問題的 5 個步驟

首先，Kofi 清楚地說明了自己的問題。並且他試著查明造成這些問題的原因。

他意識到自己有兩個問題：

問題 1:他每天吃的午餐都不健康。

原因: Kofi 擔心失去工作，所以提早上班。這意味著他早上沒時間打包午餐。所以他每天從自動販賣機購買糖果棒，而不是吃一頓健康的午餐。

問題 2:他每天的運動量不夠。

原因: Kofi 擔心失去工作。所以，他在午餐時間坐在辦公桌前工作。因此，他沒有像平常一樣在午餐時間散步。所以他每天的運動量都不夠。

Kofi 意識到導致這兩個問題的根本原因是相同的：他擔心失去工作。他可以採取以下行動，而不是提早上班並在午餐時間工作來應對這些問題：

- 詢問他的老闆，自己的工作是否真的不保了。他可能是杞人憂天。
- 詢問他的老闆，自己可以做些什麼來保住自己的工作，而不是提早上班並在午餐時間工作。

解決問題的 5 個步驟

1. 描述您的問題。
2. 提出方案。
3. 選擇最佳方案。
4. 制定行動計劃。
5. 嘗試。



Kofi 使用了解決問題的 5 個步驟

接下來，Kofi 冥思苦想，如何解決自己的問題。

為了確保每天吃到健康的午餐，他可以：

- 前一晚或週末將午餐準備好
- 在辦公室存放一些健康的零食
- 請朋友或家人為他準備午餐
- 購買可以快速打包的食品，例如：水果和酸奶

為了確保他每天獲得足夠的運動量，他可以：

- 工作時在辦公室外或裡面走動，而不是坐在辦公桌前（打電話、開會）
- 在晚上和週末參與更多健身活動
- 工作時走樓梯而不是搭電梯
- 如果距離工作地點很近，則騎腳踏車上班（如果安全的話）
- 上班時將車停在停車場的遠處
- 使用站立式辦公桌

Kofi 提出這些方案後，他選擇了最佳方案，制定行動計劃然後進行嘗試。





重回正軌

思考已導致或者可能導致您偏離飲食和健身目標的問題。選擇其中一個問題，然後，請保持積極的態度並使用解決問題的五個步驟。

解決問題的五個步驟

1. 清楚地描述您的問題。您覺得導致這一問題的原因是什麼？

2. 提出方案。有什麼方法來解決您的問題？

3. 選擇最佳方案。哪些方案最能有效解決您的問題？

4. 制定行動計劃（使用行動計劃日誌中的空白行動計劃）。您如何將這些方案付諸實踐？

5. 嘗試。看看這些方案的效果如何！

