

# 參與者指南

始終積極預防二型糖尿病



## 課程重點

在接下來的六個月裡保持積極的態度可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

### 本次課程，我們將討論：

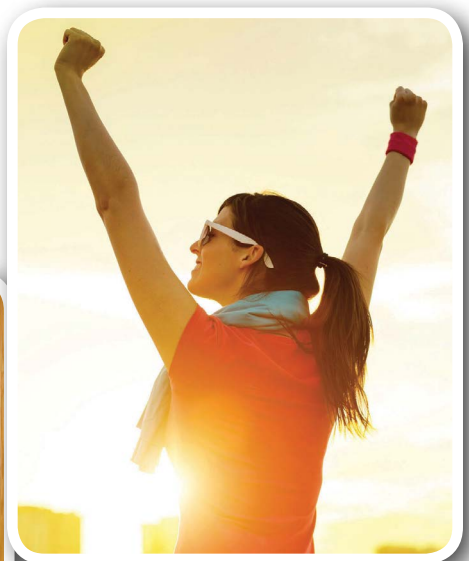
- 自您啟動該計劃以來您取得了怎樣的進展
- 我們的後續行動
- 您未來六個月的目標

### 您還將制定新的行動計劃！



#### 小提示：

- ✓ 嘗試有趣的新方式以保證飲食健康並積極健身。
- ✓ 慶祝您的成功。





## Marie 的故事

Marie 面臨罹患二型糖尿病的風險。因此她決定要健康飲食並積極健身。

Marie 努力工作並堅持她的計劃。因此，她達到了自己的體重目標。她也達到了自己的鍛煉目標。

奇怪的是，一旦達到目標，Marie 就會感到動力不足。她開始恢復她原來的習慣。

Marie 決定採取行動。她思考自己已經取得的進展。她設定了新的體重目標。並且她再次致力於遵循健康的生活方式。她甚至讓丈夫也加入。

現在，Marie 重新覺得動力十足了。她計劃過上長壽健康的生活。





## 您未來六個月的目標

### 活動目標

在接下來的六個月時間裡，我每週將至少進行 150 分鐘的中等或更高強度的體育活動。

### 體重目標

我的體重為 _____ 磅。	
在接下來的六個月時間裡，我將：	
<input type="checkbox"/> 減輕體重	我將減至 _____ 磅。
<input type="checkbox"/> 維持我的體重	我將維持在 _____ 磅。



## 慶祝您的成功

慶祝您的成功有助於您保持積極的態度。以下是一些健康的慶祝方式。在「其他慶祝方式」欄位中寫下自己的想法。勾選您想嘗試的每個想法。

慶祝方式	其他慶祝方式
<input type="checkbox"/> 將您的成功記錄在博客中。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 每次達到目標後，給自己一個小小的非食物獎勵。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 為您的進展制定一個圖表（體重、每天的步數、衣服尺碼）。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 發佈自己「以前和現在」的照片。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 在社交媒體上分享自己所取得的成功。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 感謝給予您支援的朋友、家人和同事。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 穿上自己「以前」的衣服。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 開始記錄成功事件。	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> 支援其他人。	<input type="checkbox"/> _____



## 如何應對挑戰

保持積極的態度是具有挑戰性的。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
我厭倦了。	<input type="checkbox"/> 為自己設定新的目標。 <input type="checkbox"/> 參加友誼競賽。 <input type="checkbox"/> 嘗試使用健身應用程式。 <input type="checkbox"/> 嘗試新的食譜和體育活動。 <input type="checkbox"/> 在講電話時健身。 <input type="checkbox"/> 看電視或影片時健身。 <input type="checkbox"/> 與朋友或家人一起健身。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
這個團體會面次數比以前少。	<input type="checkbox"/> 尋找獲得支援的 <b>其他</b> 方式。 <input type="checkbox"/> 參加剩餘的所有課程。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我已減掉很多體重，或已達到我的體重目標。	<input type="checkbox"/> 提醒自己健康飲食和維持運動的其他益處。 <input type="checkbox"/> 設定一個新的體重目標。 <input type="checkbox"/> 設定減重以外的其他目標。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





## 如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
我已偏離正軌。	<input type="checkbox"/> 保持積極的態度。 <input type="checkbox"/> 遵循解決問題的五個步驟： 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。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我的減重速度變慢了。	<input type="checkbox"/> 鍛煉肌肉。 <input type="checkbox"/> 消耗更多的卡路里。 <input type="checkbox"/> 攝入更少的卡路里。 <input type="checkbox"/> 追蹤您的飲食情況。 <input type="checkbox"/> 追蹤您的活動。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我的進展低於預期。	<input type="checkbox"/> 慶祝您的成功。 <input type="checkbox"/> 查看您已取得的進展。 <input type="checkbox"/> 制定一個新的行動計劃。 <input type="checkbox"/> 確保您沒有偏離軌道。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____