

**O que farei?**



**Como posso mudar?**



**Como fazer isso com diversão?**



**O que devo comer?**

**Meu diário de planos de ação**



## Dicas para criar seu plano de ação

Criar um plano de ação pode ajudar você a prevenir ou retardar o diabetes tipo 2.

### LEMBRE-SE:

- **Seja realista.** Planeje ações que sejam realistas para você.
- **Estabeleça ações que possam ser realizadas.** Planeje pequenas mudanças. Com o passar do tempo, essas mudanças ajudarão.
- **Seja específico.** Planeje suas ações em detalhes. Decida:
  - ✓ O que você fará
  - ✓ Onde fará
  - ✓ Quando fará
  - ✓ Por quanto tempo fará
- **Seja flexível.** Revise seu plano de ação com frequência. Procure maneiras de lidar com desafios. Se seu plano de ação não estiver funcionando para você, revise-o.
- **Foco nos comportamentos.** Por exemplo, você pode controlar quantos quilos perdeu concentrando-se em suas ações, como o que comeu e quanto de atividade praticou.
- **Faça com que seja agradável.** A mudança não precisa ser dolorosa. Encontre atividades e alimentos saudáveis de que você goste.







## Plano de ação

Desenvolva uma meta a ser trabalhada até a próxima sessão. A meta deve ajudar você a diminuir seu risco de diabetes. Anote três ações que você tomará para atingir essa meta. Depois, marque cada ação concluída.

Até a próxima sessão, minha meta é: _____		Data de hoje: _____
<b>Ação 1: O que eu vou fazer</b>		Feito? <input type="checkbox"/>
Onde eu vou fazer		
Quando eu vou fazer		
Por quanto tempo eu vou fazer		
Desafios que eu posso encontrar		
Maneiras de superar esses desafios		
<b>Ação 2: O que eu vou fazer</b>		Feito? <input type="checkbox"/>
Onde eu vou fazer		
Quando eu vou fazer		
Por quanto tempo eu vou fazer		
Desafios que eu posso encontrar		
Maneiras de superar esses desafios		
<b>Ação 3: O que eu vou fazer</b>		Feito? <input type="checkbox"/>
Onde eu vou fazer		
Quando eu vou fazer		
Por quanto tempo eu vou fazer		
Desafios que eu posso encontrar		
Maneiras de superar esses desafios		