

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

減重停滯時

減重停滯時

課程重點

當減重停滯時採取行動，可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何重新開始減重。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 解釋為什麼減重會停滯
- ▶ 解釋如何重新開始減重

資料清單

您將需要：

- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份副本)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆


可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☒ 用於找到您的每日卡路里需求量的應用程式和在線工具
- ☒ 用於繪製體重變化的應用程式和在線工具



要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁 10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁 2 分鐘
- ☐ 為什麼減重會停滯 第 7 頁 10 分鐘
- ☐ 如何重新開始減重 第 10 頁 28 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 13 頁 5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 14 頁 5 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說：**歡迎大家回來！這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天，我們將討論當您的減重停滯時應該做什麼。

在開始之前，讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

✚ **做：**簡要總結上次課程。

💬 **討論：**大家對我們上次討論的內容有任何疑問？

► **說：**讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

► **說：**現在，讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何？

💬 **討論：**哪些進展順利？哪些進展不順利？

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說：當減重停滯時採取行動，可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 為什麼減重會停滯 ■ 如何重新開始減重 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>為什麼減重會停滯 (10 分鐘)</p> <p>► 說：許多改變健康生活方式的人發現體重一開始下降得很快。然後，突然他們就開始出現減重困難。他們的減重速度變慢，甚至停滯。出現這樣減重變慢的時期是正常的。</p> <p>讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁的「Roxanne 的故事」。</p> <p>↗ 做：朗讀 (或讓志願者朗讀) 故事的前兩段。</p> <p>💬 討論：這聽上去是不是很熟悉？</p>

教練筆記	為什麼減重會停滯
<p>如需瞭解更多有關追蹤的資訊，請參見追蹤您的活動和追蹤您的飲食模塊的講義。</p> <p>如需瞭解更多關於卡路里與體重之間的關聯的資訊，請參見消耗的卡路里超過攝入量模塊的講義。</p>	<p>► 說：如果您的減重停滯，第一步就是要找到<u>原因</u>。</p> <p>您的減重停滯的一個原因是您沒有達到您的飲食和健身目標。</p> <p>► 提問：您如何確定是否達到了這些目標？</p> <p>回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 追蹤您的活動。 ■ 追蹤您的飲食情況。 <p>↗ 做：根據需要進行解釋。</p> <p>► 說：您的減重也可能會因為您已經減重而停滯。以及您尚未更改您的飲食和健身目標來匹配您降低的體重。</p> <p>► 提問：為什麼減重後您需要更改您的飲食和健身目標？</p> <p>回答：您的體重越輕，您需要用來維持您體重的卡路里就越少。因此，為了減掉體重，您需要攝入 <u>更少的</u> 卡路里，或者需要消耗 <u>更多的</u> 卡路里。這意味著您需要更改您的飲食和健身目標。</p>

教練筆記

當您減少卡路里時，您的身體首先會燃燒糖原——這是一種包含水的碳水化合物。只有在停止減掉「水重量」後您才會開始消耗身體脂肪。

為什麼減重會停滯

► **說：**如果您減掉的一部分體重是肌肉，則您的減重速度也可能會減慢。

► **提問：**為什麼減掉肌肉可能會導致減重停滯？

回答：肌肉會燃燒卡路里，即使在休息的時候也是如此。因此當您減掉肌肉時，您就不會燃燒那麼多的卡路里了。

► **說：**最後，一旦您不再處於生活方式改變初期階段，您的減重速度可能會減慢。在您最初開始透過減少卡路里來減重時，您的身體會減掉一些水分。對於大多數人而言，一旦他們的身體停止減掉水分，他們的減重速度就會減慢。

教練筆記	如何重新開始減重 (28 分鐘)
<p>如需瞭解更多關於重回正軌的資訊，請參見重回正軌模塊的講義。</p>	<p>► 說：一旦您知道了為什麼您的減重會停滯時，下一步就是制定計劃重新開始減重。</p> <p>我們假設您的減重停滯的原因是您沒有達到您的飲食和健身目標。請記住：偶爾偏離這些目標，是很正常的事情。重要的是能夠重回正軌，防止重蹈覆轍。</p> <p>► 提問：如何重回正軌？</p> <p>回答：若想重回正軌，請保持積極的態度並使用解決問題的五個步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 描述讓您偏離軌道的問題。 2. 提出解決這些問題的方案。 3. 選擇最佳方案。 4. 制定行動計劃。 5. 嘗試。 <p>► 說：我們假設您的減重已停滯，是因為您已減重。以及您尚未更改您的飲食和健身目標來匹配您降低的體重。在您能夠設定新的飲食和健身目標之前，您將需要弄清楚自您開始這個計劃以來，您的每日卡路里需求量改變了多少。</p> <p>► 提問：每日卡路里需求量是指什麼？</p> <p>回答：您維持體重所需的卡路里數量。您的每日卡路里需求量是根據您的年齡、性別、身高、身材和體重來確定的。</p>

教練筆記	如何重新開始減重
<p>1,750 – 1,650 = 100</p>	<p>► 提問：您如何弄清楚您的每日卡路里需求量？</p> <p>回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 詢問您的醫療服務提供者。 ■ 使用智能手機或電腦應用程式。 ■ 使用在線工具。 <p>↗ 做：根據需要進行解釋。如果您願意，可以分享用於找到您的每日卡路里需求量的應用程式和在線工具。</p> <p>► 說：讓我們翻到第 4 頁「Roxanne 的減重計劃」。看一下圖表。</p> <p>► 提問：Roxanne 最近的體重有什麼變化？</p> <p>回答：她的體重已趨於平穩。</p> <p>► 說：現在讓我們來看一下同一頁上的「Roxanne 的每日卡路里需求量」圖表。</p> <p>► 提問：Roxanne 在減重前的每日卡路里需求量是多少？</p> <p>回答：1,750 卡路里</p> <p>► 提問：Roxanne 現在的每日卡路里需求量是多少？</p> <p>回答：1,650 卡路里</p> <p>► 提問：那麼 Roxanne 的每日卡路里需求量變化了多少？</p> <p>回答：100 卡路里</p>



教練筆記	如何重新開始減重
<p>要攝入<u>更少的卡路里</u>，您可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 選擇低卡路里或不含卡路里的飲料 ■ 控制部分份量 ■ 使用更少的脂肪 <p>如需消耗更多的卡路里，您可以走得更遠、更快或爬更陡的山坡。</p> <p>如需鍛煉肌肉，您可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 進行推牆伏地挺身 ■ 舉重 ■ 使用彈力帶 <p>如需瞭解更多關於攝入更少的卡路里的資訊，請參見享用您喜歡的健康食物講義。如需瞭解更多消耗更多卡路里和鍛煉肌肉的資訊，請參見參與更多健身活動講義。</p>	<p>► 說：由於 Roxanne 的每日卡路里需求量已經改變，她決定設定新的飲食和健身目標。她對生活方式進行了很小的改變，以每天多減少 100 卡路里。</p> <p>請牢記：這是 Roxanne 的目標。您的目標可能有所不同。</p> <p>► 提問：Roxanne 能夠如何減少這 100 卡路里？</p> <p>回答：她可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>每天少攝入</u> 100 卡路里 ■ <u>每天多消耗</u> 100 卡路里 ■ 兩者結合起來 <p>↗ 做：根據需要進行解釋。</p> <p>💬 討論：<u>攝入更少卡路里</u>的方法有哪些？</p> <p><u>消耗更多卡路里</u>的方法有哪些？</p> <p>► 說：我們假設由於您減掉的部分重量為肌肉，因此您的減重已停滯。</p> <p>💬 討論：您怎樣做能<u>鍛煉肌肉</u>？</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請查看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時請牢記我們今天討論的當您的減重停滯時您要做什麼的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>

教練筆記	總結和結束語 (5 分鐘)
<div data-bbox="155 1041 243 1136" data-label="Image"> </div> <p>在家嘗試的事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 卡路里含量低於 100 的 25 種零食 ■ 攝入更少卡路里的方法 ■ 消耗 100 卡路里的方法 ■ 行動計劃 	<p>► 說：留意您的體重日誌是一個很好的主意。它可以幫助您發現趨勢。如果您認為您的減重停滯了，請告訴我。我將幫助您弄清楚原因，以便您可以重新開始減重。</p> <p>↗ 做：如果您願意，可以分享用於繪製體重變化的應用程式和在線工具。</p> <p>► 說：從現在到下次課程期間，請閱讀第 5 頁的「卡路里含量低於 100 的 25 種零食」。看看您是否喜歡這些零食！</p> <p>我還希望您能完成第 6 和第 7 頁的「攝入更少卡路里的方法」以及第 8 頁的「消耗 100 卡路里的方法」。勾選您想嘗試的每個想法。</p> <p>我們的會議馬上就要結束了。今天，我們討論了當減重停滯時採取行動能如何幫助您預防或延緩二型糖尿病。我們討論了……</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 為什麼減重會停滯 ■ 如何重新開始減重 <p>💬 討論：對於我們今天的討論，您是否有任何問題？</p> <p>► 說：下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。</p> <p>感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。</p> <p>會議結束。</p>