



參與者指南

預防二型糖尿病——讓生活更美好！



課程重點

長期保持健康的生活方式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
- 該計劃結束後，如何繼續保持健康的生活方式
- 您未來六個月的目標

您還將制定新的行動計劃！





Rashaad 的故事

Rashaad 面臨罹患二型糖尿病的風險。因此，他加入了 Prevent T2 計劃。該計劃幫助他建立了一種健康的生活方式。Rashaad 開始每天保持健康的飲食和散步。他努力保持每週至少 150 分鐘的中等或更高強度的運動。

Rashaad 的努力得到了回報。一年後，他達到了他的體重目標。而且他感覺身體比往年好。

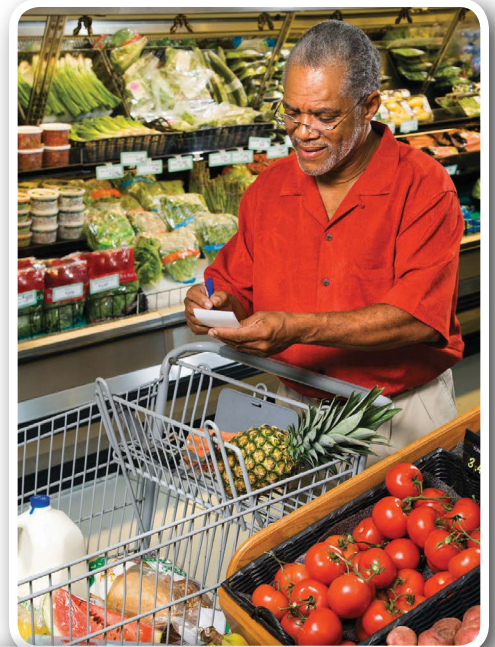
但是當 Rashaad 完成了該計劃後，他發現自己又回到了以前的飲食習慣。而且，他有時也沒能堅持每日散步的習慣。結果，他的體重反彈了 5 磅。

Rashaad 意識到自己需要尋找新的辦法，來支援自己的健身計劃。為此，他邀請了他在計劃中認識的一個人和他一起散步。他還在當地的老年中心報名了健康廚藝班。

Rashaad 清楚自己需要保持動力。為此，他設定了一個新的體重目標。他決定每週嘗試新的食譜。他和他的步行夥伴同意嘗試新路線。

這些日子，Rashaad 保持了良好的飲食和運動。他的體重處於健康值範圍。而且，他不再面臨罹患二型糖尿病的風險了。

該計劃結束後，您將如何獲得支援並保持積極性？





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

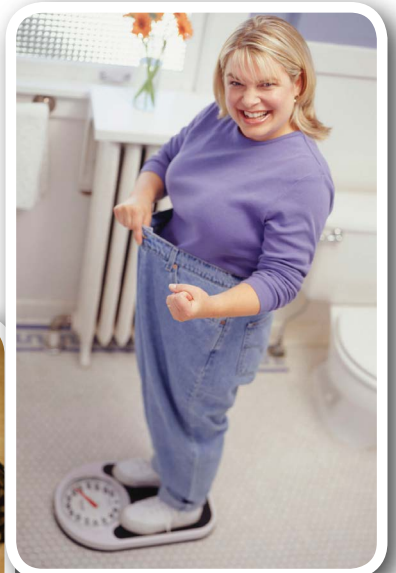
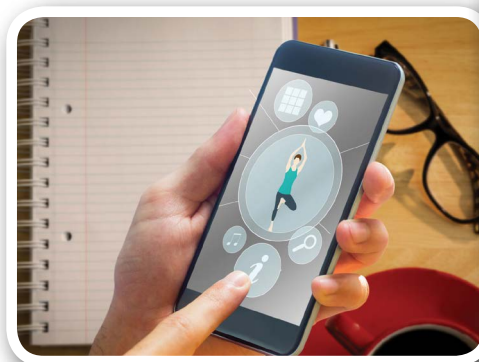
我的體重為 _____ 磅。	
在接下來的六個月時間裡，我將：	
<input type="checkbox"/> 減輕體重	我將減至 _____ 磅。
<input type="checkbox"/> 維持我的體重	我將維持在 _____ 磅。

生活方式技巧

您在本計劃中已經學到了許多健康的生活方式技巧。在接下來的時間裡，請繼續使用這些技巧。

對您的食物、活動以及體重進行追蹤。 透過追蹤，您可以瞭解您的目標是否得以實現。此外，您還能瞭解您進展順利的方面以及有待改進的方面。

重回正軌。 在一生中偏離飲食和健身目標，是很正常的事情。重要的是能夠重回正軌，防止重蹈覆轍。





您未來六個月的目標

根據需要更新您的行動計劃。不斷思考如何才能儘量保持健康。

從家人、朋友或其他人那裡獲得支援。他們可以幫助您堅持實現飲食和健身目標。

應對挑戰。在一生中，您將需要應對許多挑戰，如時間緊迫、壓力大、各種誘惑等等。因此，應儘量防止挑戰的出現，必要時要努力應對挑戰。發揮創造性思維！

保持動力。設定新目標。慶祝您的成功。不斷嘗試新菜譜、烹飪風格以及運動方式。

需要回顧這些技能嗎？

參見參與者筆記本中的講義。

