Nhật ký Kế hoạch Hành động của Tôi

Tôi sẽ làm gì?

Tôi có thể thay đổi như thế nào?

Tôi có thể làm cho việc này trở nên thú vị được không?

Tôi nên ăn gì?

PHÒNG NGỪA T2

MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẰM PHÒNG NGỪA HOẶC TRÌ HOÃN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2

Các mẹo hay giúp bạn Xây dựng Kế hoạch Hành động

Xây dựng kế hoạch hành động có thể giúp bạn ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2.

HÃY NHỚ:

- **Phải thực tế**. Lên kế hoạch hành động sao cho phù hợp với thực tế của bạn.
- **Kế hoạch phải có tính khả thi**. Lên kế hoạch cho những thay đổi nhỏ. Qua thời gian, những thay đổi này sẽ lớn dần.
- **Phải cụ thể**. Lên kế hoạch hành động chi tiết. Hãy quyết định:
  - ✓ Bạn sẽ làm gì
  - ✓ Bạn sẽ làm ở đâu
  - ✓ Bạn sẽ làm khi nào
  - ✓ Bạn sẽ làm trong bao lâu
- **Phải linh hoạt**. Thường xuyên rà soát kế hoạch hành động của bạn. Tìm các giải pháp để vượt qua thử thách. Nếu kế hoạch hành động của bạn không hiệu quả, phải chỉnh sửa luôn.
- **Tập trung vào các hành vi**. Ví dụ, bạn có thể kiểm soát giảm bao nhiêu pound bằng cách tập trung vào các hành động của mình, ví dụ nên ăn gì, phải tích cực ở mức độ nào.
- **Kế hoạch phải thú vị**. Thay đổi không có nghĩa là phải chịu đau đớn. Hãy tìm kiếm các vận động và món ăn lành mạnh mà bạn thích.

Kế hoạch Hành động

Đặt mục tiêu để hướng tới tính từ thời điểm hiện tại cho đến buổi học tiếp theo. Mục tiêu đó phải giúp bạn giảm được nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường. Viết ra ba hành động mà bạn sẽ thực hiện để đạt được mục tiêu. Sau đó đánh dấu vào mỗi hành động mà bạn hoàn thành.

Từ giờ đến buổi học tiếp theo, mục tiêu của tôi sẽ là: _____	**Ngày hôm nay: ____**	
Hành động 1: Tôi sẽ làm gì		Đã hoàn thành? ☐
Tôi sẽ làm ở đâu		
Tôi sẽ làm khi nào		
Tôi sẽ làm trong bao lâu		
Các thử thách mà tôi có thể gặp phải		
Cách vượt qua những thử thách này		
Hành động 2: Tôi sẽ làm gì		Đã hoàn thành? ☐
Tôi sẽ làm ở đâu		
Tôi sẽ làm khi nào		
Tôi sẽ làm trong bao lâu		
Các thử thách mà tôi có thể gặp phải		
Cách vượt qua những thử thách này		
Hành động 3: Tôi sẽ làm gì		Đã hoàn thành? ☐
Tôi sẽ làm ở đâu		
Tôi sẽ làm khi nào		
Tôi sẽ làm trong bao lâu		
Các thử thách mà tôi có thể gặp phải		
Cách vượt qua những thử thách này		