

PHÒNG NGỪA T2



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

Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống

Bạn Đốt cháy nhiều Calo hơn là Hấp thu

Bạn Đốt cháy nhiều Calo hơn là Hấp thu

Trọng tâm Buổi học

Giảm cân có thể giúp phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này dạy cho những người tham gia cách giảm cân bằng cách đốt cháy nhiều calo hơn là hấp thu.

Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Nhận thức được mối liên hệ giữa calo và cân nặng
- ▶ Giải thích cách theo dõi lượng calo hấp thu
- ▶ Giải thích cách theo dõi lượng calo đốt cháy
- ▶ Giải thích cách đốt cháy nhiều calo hơn là hấp thu

Danh mục Học liệu

Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này (một cho mỗi người tham gia và cho bạn)
- ☐ Nhật ký Tập thể dục để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Đồ ăn để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Kế hoạch Hành động để Trống, tùy theo yêu cầu
- ☐ Nhật ký Huấn luyện Lối sống
- ☐ Thẻ tên, tùy theo yêu cầu
- ☐ Cân để cân những người tham gia (cùng một cân cho tất cả các buổi học)
- ☐ Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ để bàn
- ☐ Bút

Không bắt buộc:

- ☐ Bảng lật, khung giá vẽ và bảng, và bút đánh dấu; hoặc bảng trắng, bút đánh dấu bảng trắng, và miếng xóa bảng
- ☒ **Cân bàn**
- ☒ **Cái bàn**
- ☒ **20 viên cẩm thạch màu đỏ**
- ☒ **20 viên cẩm thạch màu xanh**
- ☒ **Chậu**
- ☒ **2 hoặc 3 quả bóng**
- ☒ **Kim**
- ☒ **Các ví dụ về cách theo dõi bạn hấp thu bao nhiêu calo và đốt cháy bao nhiêu calo, ví dụ như sổ ghi chép gáy xoắn, và các ứng dụng điện thoại thông minh và máy tính**

Những việc cần Làm

Trước buổi học này:

- ☐ Đặt trước phòng họp. Đảm bảo là có một không gian riêng, nơi bạn có thể cân nhắc những người tham gia.
- ☐ Thu thập những dụng cụ cần thiết.
- ☐ Nghiên cứu Hướng dẫn Đào tạo Huấn luyện Lối sống và Hướng dẫn Người tham gia cho học phần này. Nhớ đảm bảo là bạn hiểu kỹ cả hai nội dung này.
- ☐ Đến sớm.
- ☐ Bố trí ghế theo hình dạng mời gọi thảo luận, ví dụ như hình tròn.
- ☐ Viết nội dung cần thiết lên bảng lật hoặc bảng trắng (không bắt buộc). Xem 

Khi mỗi người tham gia đến:

- ☐ Chào người tham gia.
- ☐ Cân người tham gia tại nơi riêng tư.
- ☐ Ghi lại dữ liệu của người tham gia vào trong Nhật ký Huấn luyện Lối sống của bạn.
- ☐ Nói với người tham gia cân nặng của họ. Hoặc viết cho họ vào một tờ ghi chú. Yêu cầu họ ghi vào Phiếu theo dõi Cân nặng của họ.
- ☐ Đưa cho người tham gia một bản Hướng dẫn Người tham gia đối với học phần này.
- ☐ Đưa cho người tham gia Nhật ký Tập thể dục, Nhật ký Đồ ăn và Kế hoạch Hành động để trống, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia điền và đeo một thẻ tên, tùy theo yêu cầu.
- ☐ Yêu cầu người tham gia ngồi. Đề nghị họ xem mục “Trọng tâm Buổi học” ở trang 2 trong khi chờ đợi phần còn lại của nhóm.

Sau buổi học này:

- ☐ Ghi lại nhận xét về buổi học càng sớm càng tốt. Ghi lại điều gì đã làm tốt và điều gì cần phải cải thiện. Ghi lại bất kỳ nhiệm vụ gì bạn cần làm trước buổi học tiếp theo.

Đề cương Học phần

Nội dung Buổi học:

Nội dung sau đây được thiết kế kéo dài 60 phút. Vui lòng dành thêm 10 phút để cân và tham khảo ý kiến của những người tham gia khi buổi học.

- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước.....Trang 6 10 phút
- ☐ Mục tiêuTrang 7 2 phút
- ☐ Calo và Cân nặngTrang 7 10 phút
- ☐ Giải thích cách Theo dõi lượng Calo Hấp thuTrang 11 10 phút
- ☐ Giải thích cách Theo dõi lượng Calo Đốt cháyTrang 12 10 phút
- ☐ Cách Bạn Đốt cháy nhiều Calo hơn là Hấp thu.....Trang 14 10 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công.....Trang 15 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc.....Trang 16 3 phút

Kịch bản Huấn luyện Lối sống


Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Chào mừng và Điềm lại nội dung buổi học trước (10 phút)
	<p>► NÓI: Chào mừng mọi người đã trở lại! Đây là buổi học __ Ngăn ngừa đái tháo đường tuýp 2 (T2), chương trình thay đổi lối sống của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).</p> <p>Hôm nay, chúng ta sẽ nói về cách giảm cân bằng cách đốt cháy nhiều calo hơn là hấp thu.</p> <p>Trước khi bắt đầu, chúng ta hãy dành một vài phút tổng hợp lại nội dung chúng ta đã đề cập lần trước. Tôi sẽ cố gắng trả lời bất kỳ câu hỏi gì mà bạn có thể có.</p> <p>📌 THỰC HIỆN: Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn có câu hỏi gì về buổi học vừa rồi của chúng ta?</p> <p>► NÓI: Chúng ta hãy nói về việc mọi thứ đã diễn ra như thế nào với kế hoạch hành động mà bạn đã làm lần vừa rồi.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► NÓI: Bây giờ chúng ta hãy nói xem mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những việc khác mà bạn đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► NÓI: Như bạn đã biết, giảm cân có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay, chúng ta sẽ thảo luận về cách giảm cân bằng cách đốt cháy nhiều calo hơn là hấp thu.</p> <p>Chúng ta sẽ nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mối liên hệ giữa calo và cân nặng ■ Cách theo dõi lượng calo <u>hấp thu</u> ■ Cách theo dõi lượng calo <u>đốt cháy</u> ■ Cách <u>đốt cháy</u> nhiều calo hơn là <u>hấp thu</u> <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p>Calo và Cân nặng (10 phút)</p> <p>► NÓI: Hãy bắt đầu nói về mối liên hệ giữa calo và cân nặng.</p> <p>► HỎI: Calo là gì?</p> <p>TRẢ LỜI: Là một thước đo năng lượng</p> <p>► NÓI: Khi bạn ăn hoặc uống, bạn <u>hấp thu</u> calo. Khi bạn hoạt động, bạn <u>đốt cháy</u> calo.</p>


Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Calo và Cân nặng
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc. Nếu bạn thích, hãy yêu cầu người tham gia vẽ ra.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳ HOẠT ĐỘNG 1: Chọc một Quả bóng</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Nối một quả bóng với vòi nước. Cho nước vào nửa quả bóng.</p> <p>Chọc một lỗ nhỏ trên quả bóng. Sau đó bật vòi nước sao cho một dòng nước nhỏ đều chảy vào quả bóng.</p> <p>▶ HỎI: Điều gì xảy ra với quả bóng?</p> <p>TRẢ LỜI: Nó sẽ to lên, vì lượng nước chảy vào nhiều hơn lượng nước chảy ra.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Chọc nhiều lỗ nhỏ trên quả bóng, sao cho lượng nước chảy ra cũng bằng với lượng nước chảy vào.</p> <p>▶ HỎI: Điều gì xảy ra với quả bóng?</p> <p>TRẢ LỜI: Kích thước không thay đổi.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Chọc nhiều lỗ nhỏ trên quả bóng, sao cho lượng nước chảy ra nhiều hơn lượng nước chảy vào một ít.</p> <p>▶ HỎI: Điều gì xảy ra với quả bóng?</p> <p>TRẢ LỜI: Nó sẽ nhỏ hơn.</p> <p>▶ NÓI: Đây là điều xảy ra khi bạn đốt cháy nhiều calo hơn là bạn hấp thu—bạn giảm cân.</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Calo và Cân nặng
<p>.....</p> <p>Hoạt động này không bắt buộc. Nếu bạn thích, hãy yêu cầu người tham gia vẽ ra.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>✳ HOẠT ĐỘNG 2: Cân Cầm thạch</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Đặt một cái cân bàn lên bàn. Lấy ra hai cái bát—một chứa các viên cầm thạch màu đỏ còn bát kia chứa các viên cầm thạch màu xanh. Yêu cầu hai người tình nguyện.</p> <p>▶ NÓI: Các viên cầm thạch <u>màu xanh</u> có nghĩa là lượng calo bạn <u>hấp thu</u>. Các viên cầm thạch <u>màu đỏ</u> có nghĩa là lượng calo bạn <u>đốt cháy</u>.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Yêu cầu người tình nguyện thứ nhất đặt 10 viên cầm thạch màu xanh lên một bên của cân. Yêu cầu người tình nguyện thứ hai đặt 5 viên cầm thạch màu đỏ lên bên kia của cân.</p> <p>▶ HỎI: Điều gì xảy ra khi bạn <u>hấp thu nhiều calo hơn bạn đốt cháy</u>?</p> <p>TRẢ LỜI: Bạn <u>tăng</u> cân.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Yêu cầu người tình nguyện thứ hai đặt thêm 5 viên cầm thạch màu đỏ lên bàn cân.</p> <p>▶ HỎI: Điều gì xảy ra khi bạn <u>đốt cháy cùng một lượng calo giống như bạn hấp thu</u>?</p> <p>TRẢ LỜI: Cân nặng của bạn <u>không thay đổi</u>.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Yêu cầu người tình nguyện thứ hai đặt thêm 5 viên cầm thạch màu đỏ lên bàn cân.</p> <p>▶ HỎI: Và điều gì xảy ra khi bạn <u>đốt cháy nhiều calo hơn bạn hấp thu</u>?</p> <p>TRẢ LỜI: Bạn <u>giảm</u> cân.</p> <p>.....</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Calo và Cân nặng
<div data-bbox="159 491 243 583" data-label="Image"></div> <p>1 pound mỡ cơ thể = 3.500 calo</p> <p>$3.500 \text{ calo} \div 7 \text{ ngày} = 500 \text{ calo/ngày}$</p> <p>Để <u>hấp thu ít calo hơn</u>, Paul có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nướng gà thay cho rán ■ Uống nước thay cho soda hoặc nước ép ■ Dùng khẩu phần nhỏ hơn ■ Ăn các mẫu cà rốt thay cho khoai tây chiên <p>Để <u>đốt cháy nhiều calo hơn</u>, Paul có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hoạt động nhiều hơn ■ Đi xa hơn hoặc nhanh hơn ■ Đi lên đồi dốc hơn ■ Nâng tạ nặng hơn ■ Bước nhiều bước hơn mỗi ngày 	<p>► NÓI: Như vậy nếu mục đích của bạn là giảm cân, bạn sẽ muốn đốt cháy nhiều calo hơn là <u>hấp thu</u>. Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 và 4 của tài liệu đã phát cho học phần này để xem “Câu chuyện của Paul”.</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Đọc (hoặc yêu cầu một người tình nguyện đọc) đoạn đầu tiên của câu chuyện (trang 3). Thảo luận một cách ngắn gọn.</p> <p>► NÓI: Giả dụ là Paul chọn phương án thứ nhất.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Làm thế nào để Paul có thể <u>hấp thu 500 calo ít hơn</u> mỗi ngày bằng cách thay đổi thói quen ăn uống của mình?</p> <p>➡ THỰC HIỆN: Giới thiệu những người tham gia với “Các cách để Ăn ít Calo hơn” (trang 5-7), “Suy nghĩ lại Vấn đề Uống của Bạn” (trang 8-10), và “Dễ dàng Đưa ra các Lựa chọn Uống Tốt hơn” (trang 11-12). Hoặc là cùng xem các tài liệu này.</p> <p>► NÓI: Bây giờ giả dụ là Paul chọn phương án thứ hai.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Làm thế nào để Paul có thể <u>đốt cháy 500 calo nhiều hơn</u> mỗi ngày bằng cách hoạt động nhiều hơn?</p> <p>► NÓI: Một lần nữa, phương án thứ ba cho Paul là giảm 500 calo mỗi ngày thông qua kết hợp ăn uống và hoạt động.</p> <p>💬 THẢO LUẬN: Bạn nghĩ là phương án nào trong ba phương án là tốt nhất đối với bạn?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Theo dõi lượng Calo Hấp thu (10 phút)
<div data-bbox="159 485 243 577"></div> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 cốc yến mạch ■ 2 cốc nước ■ Bột quế ■ 1 cốc cà phê ■ 1 cốc váng sữa <p>Các cách để biết lượng calo trong thực phẩm bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bảng calo trong các thực phẩm phổ biến ■ Nhãn Thành phần Dinh dưỡng ■ Các công cụ trực tuyến ■ Các ứng dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính 	<p>► NÓI: Chúng ta đã thảo luận về mối liên hệ giữa calo và cân nặng. Bây giờ chúng ta hãy nói về cách theo dõi calo bạn <u>hấp thu</u>.</p> <p>Để biết hấp thu bao nhiêu calo, bạn cần biết hai điều:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ <u>Bạn ăn và uống gì</u> ■ <u>Bạn ăn và uống bao nhiêu</u> <p>Paul muốn biết có bao nhiêu calo trong bữa ăn sáng của mình. Vì vậy anh ta sử dụng một chiếc cốc đo để đo mỗi món. Anh ta có:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Món yến mạch với 1 cốc yến mạch, 2 cốc nước, và bột quế rắc ■ 1 cốc cà phê ■ 1 cốc váng sữa được chia cho món yến mạch và cà phê <p> THẢO LUẬN: Bây giờ khi Paul đã biết những thứ này, làm thế nào để anh ta biết được có bao nhiêu calo trong bữa sáng của mình?</p> <p>► NÓI: Paul đoán rằng bữa sáng của mình có 400 calo.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Giải thích cách Theo dõi lượng Calo Hấp thu
<p>Các cách để <u>ghi lại</u> lượng calo bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Các ứng dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính ■ Sổ ghi chép gáy xoắn ■ Bảng tính ■ Ghi âm <p>Để tìm hiểu thêm về cách theo dõi lượng calo hấp thu, xem tài liệu phát <i>Theo dõi Đồ ăn của Bạn</i>.</p>	<p>► HỎI: Anh ta có thể làm gì với con số này?</p> <p>TRẢ LỜI: Ghi lại</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Paul có thể <u>ghi lại</u> lượng calo trong bữa sáng của mình như thế nào?</p> <p>► NÓI: Cuối cùng, tuy nhiên, anh ta sẽ muốn viết con số này trong Nhật ký Đồ ăn của mình.</p> <p>👉 THỰC HIỆN: Nếu bạn muốn hãy đưa ra một vài ví dụ về cách theo dõi lượng calo bạn hấp thu. Giới thiệu cho những người tham gia biết cách sử dụng chúng.</p>
	Cách để Theo dõi Lượng calo Bạn Đốt cháy (10 phút)
	<p>► NÓI: Chúng ta đã thảo luận về cách theo dõi lượng calo bạn <u>hấp thu</u>. Bây giờ chúng ta hãy nói về cách theo dõi lượng calo bạn <u>đốt cháy</u>.</p> <p>Sau bữa sáng, Paul đi bộ. Anh ta muốn biết mình đã đốt cháy bao nhiêu calo.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách để Theo dõi Lượng calo Bạn Đốt cháy
<div data-bbox="159 485 237 569"></div> <ul style="list-style-type: none"> ■ 240 pao ■ Đi bộ ■ 30 Phút ■ Vừa phải <p>Các cách để <u>biết</u> lượng calo đã đốt cháy bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bảng các hoạt động phổ biến ■ Các công cụ trực tuyến ■ Các ứng dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính 	<p>Để biết đã đốt cháy bao nhiêu calo, bạn cần biết bốn điều:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cân nặng của bạn ■ Hoạt động của bạn ■ Bạn làm trong bao lâu ■ Nhịp độ của bạn <p>Paul biết rằng anh ta nặng 240 pao vì anh ta tự cân. Anh ta biết rằng anh ta đi bộ 30 phút vì anh ta tự đếm thời gian. Và anh ta biết rằng nhịp độ của mình là bình thường vì anh ta sử dụng Bài kiểm tra nói chuyện.</p> <p>► HỎI: Bài kiểm tra nói chuyện là gì?</p> <p>TRẢ LỜI: Paul có thể nói chuyện nhưng không thể hát trong suốt cả hoạt động của mình.</p> <p> THẢO LUẬN: Bây giờ khi đã biết những điều này, làm thế nào để Paul <u>biết</u> anh ta đã đốt cháy bao nhiêu calo trong khi đi bộ?</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Giới thiệu những người tham gia với “Các cách để Đốt cháy Calo” trên trang 13 của tài liệu phát của học phần này. Hoặc là cùng xem tài liệu này.</p> <p>► NÓI: Paul đoán rằng việc đi bộ của anh ta đã đốt cháy khoảng 90 calo.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách để Theo dõi Lượng calo Bạn Đốt cháy
<p>Các cách để <u>ghi lại</u> lượng calo bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Các ứng dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính ■ Sổ ghi chép gáy xoắn ■ Bảng tính ■ Ghi âm <p>Để tìm hiểu thêm về cách theo dõi lượng calo bạn đốt cháy, xem tài liệu phát <i>Theo dõi Hoạt động của Bạn</i>.</p>	<p>► HỎI: Anh ta có thể làm gì với con số này?</p> <p>TRẢ LỜI: Ghi lại</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Paul có thể <u>ghi lại</u> lượng calo đã đốt cháy với hoạt động đi bộ của mình như thế nào?</p> <p>► NÓI: Cuối cùng, tuy nhiên, anh ta sẽ muốn viết con số này trong Nhật ký Tập thể dục của mình.</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Nếu bạn muốn hãy đưa ra một vài ví dụ về cách theo dõi lượng calo bạn đốt cháy. Giới thiệu cho những người tham gia biết cách sử dụng chúng.</p>
	Cách Đốt cháy Nhiều Calo Hơn là Hấp thu (10 phút)
	<p>► NÓI: Sau khi đã biết bạn đã hấp thu và <u>đốt cháy</u> bao nhiêu calo trong một ngày cụ thể, bạn có thể đoán được <u>lượng calo thực tế</u> của mình trong ngày đó. Chúng ta hãy quay trở lại với Paul.</p> <p>🔗 THỰC HIỆN: Đọc (hoặc yêu cầu một người tình nguyện đọc) trang thứ hai của câu chuyện (trang 4). Thảo luận một cách ngắn gọn.</p> <p>► NÓI: Xin nhớ rằng, 1.700 calo mỗi ngày là mục tiêu của Paul. Nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe về mục tiêu calo của bạn.</p> <p>🗨️ THẢO LUẬN: Bạn có nghĩ là bạn có thể đạt được mục tiêu của mình thông qua sự kết hợp giữa ăn uống và vận động không?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► NÓI: Vui lòng xem Nhật ký Kế hoạch Hành động của bạn. Chúng ta hãy dành một vài phút tới để lập một kế hoạch hành động mới.</p> <p>Hãy nhớ điều gì bạn đã làm tốt và điều gì bạn làm chưa được tốt kể từ buổi học vừa rồi. Bạn có muốn thay đổi gì không?</p> <p>Cũng xin nhớ những gì chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc đốt cháy nhiều calo hơn là hấp thu.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tính thực tế ■ Tính khả thi ■ Tính cụ thể ■ Tính linh hoạt <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Dành cho những người tham gia một vài phút để lập kế hoạch hành động của họ.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tóm lược và Kết thúc (3 phút)
<div data-bbox="155 823 240 913" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Theo dõi ít nhất trong 1 ngày: <ul style="list-style-type: none"> ■ Lượng calo bạn <u>hấp thu</u> ■ Lượng calo bạn <u>đốt cháy</u> ■ Kế hoạch Hành động 	<p>► NÓI: Theo dõi lượng calo có thể giúp bạn đốt cháy nhiều calo hơn là hấp thu. Vui lòng xem Nhật ký Đồ ăn và Nhật ký Tập thể dục của bạn. Từ giờ đến buổi học tiếp theo của chúng ta, tôi muốn bạn sử dụng những nhật ký này để theo dõi lượng calo bạn <u>hấp thu</u> và <u>đốt cháy</u>. Vui lòng làm điều này cho ít nhất là <u>một ngày</u>.</p> <p>↗ THỰC HIỆN: Trả lời các câu hỏi theo yêu cầu.</p> <p>► NÓI: Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận về cách giảm cân bằng cách đốt cháy nhiều calo hơn là hấp thu.</p> <p>Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Mối liên hệ giữa calo và cân nặng ■ Cách theo dõi lượng calo <u>hấp thu</u> ■ Cách theo dõi lượng calo <u>đốt cháy</u> ■ Cách đốt cháy nhiều calo hơn là <u>hấp thu</u> <p>💬 THẢO LUẬN: Các bạn có thắc mắc về bất kỳ điều gì mà chúng ta thảo luận hôm nay không?</p> <p>► NÓI: Lần tới, chúng ta sẽ nói về những vấn đề mà bạn đã thử làm ở nhà, bao gồm cả kế hoạch hành động của bạn. Chúng ta cũng nói về ____.</p> <p>Cảm ơn bạn đã đến dự buổi học này. Nhớ mang Sổ ghi chép dành cho Người tham gia đến buổi học tới.</p> <p>Buổi học tạm ngừng.</p>