

# 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

**Khi Việc Giảm Cân Ngừng Lại**

## Khi Việc Giảm Cân Ngừng Lại

### Trọng tâm Buổi học

Hành động khi cân nặng ngừng giảm có thể giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Học phần này hướng dẫn những người tham gia cách bắt đầu giảm cân trở lại.

### Các Mục tiêu Học tập của Người tham gia

Đến cuối buổi học, người tham gia sẽ:

- ▶ Giải thích được tại sao cân nặng có thể ngừng giảm
- ▶ Giải thích được cách bắt đầu giảm cân trở lại

## Danh mục Học liệu

### Bạn cần:


- ☐ Sổ ghi chép Người tham gia
- ☐ Hướng dẫn dành cho 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
- ☒ **Các ứng dụng và công cụ trực tuyến để tính toán nhu cầu calo hàng ngày của bạn**
- ☒ **Các ứng dụng và công cụ trực tuyến để vẽ đồ thị những thay đổi về trọng lượng**

## 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 khuyến khích 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 đợi những người khác trong 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 bắt đầu buổi học.

- ☐ Chào mừng và Điểm lại nội dung buổi học trước..... Trang 6 ..... 10 phút
- ☐ Mục tiêu ..... Trang 7 ..... 2 phút
- ☐ Tại sao cân nặng có thể ngừng giảm..... Trang 7 ..... 10 phút
- ☐ Cách Bắt Đầu Giảm Cân Trở Lại ..... Trang 10 ..... 28 phút
- ☐ Kế hoạch để đạt được Thành công ..... Trang 13 ..... 5 phút
- ☐ Tóm lược và Kết thúc..... Trang 14 ..... 5 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>► <b>NÓI:</b> 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 những việc cần làm khi cân nặng ngừng giảm.</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>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Tóm tắt ngắn gọn buổi học trước.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Có bạn nào đặt câu hỏi cho tôi về những nội dung mà chúng ta đã nói lần trước không?</p> <p>► <b>NÓI:</b> 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>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì đã làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Bây giờ chúng ta hãy nói về mọi thứ đã diễn ra như thế nào với những vấn đề khác mà bạn đã thử làm ở nhà.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Điều gì làm tốt? Điều gì làm chưa thật tốt?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Mục tiêu (2 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> Hành động khi cân nặng ngừng giảm có thể giúp bạn ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hôm nay chúng ta sẽ nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tại sao việc cân nặng có thể ngừng giảm</li> <li>■ Cách bắt đầu giảm cân trở lại</li> </ul> <p>Cuối cùng, bạn sẽ lập một kế hoạch hành động mới.</p>
	<p><b>Tại sao cân nặng có thể ngừng giảm (10 phút)</b></p> <p>► <b>NÓI:</b> Nhiều người thực hiện thay đổi lối sống theo hướng có lợi cho sức khỏe nhận thấy rằng lúc đầu cân nặng giảm nhanh. Sau đó, đột nhiên, họ bắt đầu gặp khó khăn khi giảm cân. Việc giảm cân chậm dần, hoặc thậm chí ngừng lại. Những giai đoạn ngừng giảm cân này là bình thường.</p> <p>Hãy xem một ví dụ. Vui lòng lật sang trang 3 của tài liệu đã phát cho học phần này để xem “Câu chuyện của Roxanne”.</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Đọc (hoặc nhờ một người xung phong đọc) hai đoạn đầu của câu chuyện.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Câu chuyện này nghe có quen thuộc với bất kỳ ai trong số các bạn không?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tại sao cân nặng có thể ngừng giảm
<p>Để tìm hiểu thêm về việc theo dõi, xem tài liệu được phát kèm với các học phần <i>Theo dõi Vận động của Bạn</i> và <i>Theo dõi Đồ ăn của Bạn</i>.</p> <p>Để tìm hiểu thêm về mối liên hệ giữa lượng calo và cân nặng, xem tài liệu được phát kèm với học phần <i>Đốt cháy nhiều calo hơn bạn đã hấp thu</i>.</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Nếu cân nặng của bạn ngừng giảm, bước đầu tiên là tìm hiểu <u>nguyên nhân</u>.</p> <p>Một lý do khiến cân nặng của bạn ngừng giảm là bạn không đáp ứng được các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của mình.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Bạn có thể tìm hiểu xem bạn có đáp ứng được các mục tiêu này hay không bằng cách nào?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Theo dõi vận động của bạn.</li> <li>■ Theo dõi đồ ăn thức uống của bạn.</li> </ul> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Giải thích khi cần thiết.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Cân nặng của bạn cũng có thể ngừng giảm vì bạn đã giảm cân rồi. Và bạn chưa thay đổi mục tiêu ăn uống và tập thể dục của mình để phù hợp với mức cân nặng thấp hơn.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Tại sao bạn cần thay đổi mục tiêu ăn uống và tập thể dục khi giảm cân?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Cân nặng càng giảm, lượng calo bạn cần để duy trì cân nặng của mình càng ít. Vì vậy để <u>giảm cân</u>, bạn cần <u>hấp thu ít calo hơn</u>, hoặc <u>đốt cháy nhiều calo hơn</u>. Điều đó có nghĩa là bạn cần thay đổi mục tiêu ăn uống và tập luyện của mình.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Tại sao cân nặng có thể ngừng giảm
<p>Khi bạn cắt giảm lượng calo, cơ thể bạn lúc đầu sẽ đốt cháy lượng glycogen dự trữ—một loại carbohydrate có chứa nước. Chỉ sau khi bạn ngừng mất đi "trọng lượng nước" này, bạn mới bắt đầu giảm được mỡ trong cơ thể.</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Tốc độ giảm cân của bạn cũng có thể chậm lại nếu một ít trọng lượng mà bạn đã mất là cơ.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Tại sao phần cơ mất đi có thể khiến cân nặng ngừng giảm?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Cơ đốt cháy calo, ngay cả khi nghỉ. Vì vậy, khi bạn bị mất cơ, bạn không đốt cháy được nhiều calo.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Cuối cùng, tốc độ giảm cân của bạn có thể chậm lại sau khi bạn không còn ở giai đoạn đầu của quá trình thay đổi lối sống. Ban đầu khi bạn bắt đầu cắt giảm lượng calo để giảm cân, cơ thể bạn sẽ mất một ít nước. Với hầu hết mọi người, giảm cân chậm lại một khi họ ngừng mất nước.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách bắt đầu giảm cân trở lại (28 phút)
<p>Để biết thêm thông tin về cách trở lại đúng hướng, xem tài liệu được phát kèm với học phần <i>Trở Lại Đúng Hướng</i>.</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Một khi bạn đã biết <u>nguyên nhân</u> cân nặng ngừng giảm, bước tiếp theo là vạch ra một kế hoạch để bắt đầu giảm cân trở lại.</p> <p>Giả sử bạn thấy cân nặng của bạn ngừng giảm bởi vì bạn không đáp ứng được các mục tiêu ăn uống và tập thể dục của mình. Hãy nhớ: Thỉnh thoảng việc đi chệch khỏi các mục tiêu này là điều bình thường. Điều quan trọng là trở lại đúng hướng và ngăn ngừa những sai lầm tương tự trong tương lai.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Bạn có thể quay trở lại đúng hướng như thế nào?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Để trở lại đúng hướng, hãy luôn tích cực và sử dụng năm bước giải quyết vấn đề:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mô tả các vấn đề khiến bạn đi chệch hướng.</li> <li>2. Tìm ra các phương án để giải quyết những vấn đề này.</li> <li>3. Chọn những phương án tốt nhất.</li> <li>4. Lập kế hoạch hành động.</li> <li>5. Thực hiện kế hoạch.</li> </ol> <p>► <b>NÓI:</b> Giả sử bạn thấy cân nặng của bạn ngừng giảm bởi vì bạn đã giảm cân rồi. Và bạn chưa thay đổi mục tiêu ăn uống và tập thể dục của mình để phù hợp với mức cân nặng thấp hơn. Trước khi bạn có thể đặt ra các mục tiêu ăn uống và tập thể dục mới, bạn sẽ cần phải tìm hiểu xem nhu cầu calo hàng ngày của bạn đã thay đổi bao nhiêu kể từ khi bạn bắt đầu chương trình này.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Nhu cầu calo hàng ngày là gì?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Lượng calo bạn cần để <u>duy trì</u> cân nặng của mình. Nhu cầu calo hàng ngày căn cứ vào tuổi tác, giới tính, chiều cao, thể trạng và cân nặng của bạn.</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Bắt Đầu Giảm Cân Trở Lại
$1.750 - 1.650 = 100$	<p>► <b>HỎI:</b> Bạn có thể tính nhu cầu calo hàng ngày của mình như thế nào?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hãy hỏi bác sĩ của bạn.</li> <li>■ Sử dụng các ứng dụng điện thoại thông minh hoặc máy tính.</li> <li>■ Sử dụng một công cụ trực tuyến.</li> </ul> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Giải thích khi cần thiết. Nếu bạn muốn, hãy chia sẻ các ứng dụng và công cụ trực tuyến để tính toán nhu cầu calo hàng ngày của bạn.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Chúng ta cùng trở lại phần “Câu chuyện Giảm Cân của Roxanne” ở trang 4. Hãy nhìn vào đồ thị.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Điều gì đã xảy ra với cân nặng của Roxanne gần đây?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Cân nặng của cô ấy đã chững lại.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Bây giờ, hãy nhìn vào biểu đồ có tên “Nhu cầu Calo Hàng ngày của Roxanne” cũng trên trang đó.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Nhu cầu calo hàng ngày của Roxanne là bao nhiêu <u>trước</u> khi cô ấy giảm cân?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> 1.750 calo</p> <p>► <b>HỎI:</b> Và nhu cầu calo hàng ngày của Roxanne <u>bây giờ</u> là bao nhiêu?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> 1.650 calo</p> <p>► <b>HỎI:</b> Như vậy nhu cầu calo hàng ngày của Roxanne <u>thay đổi</u> bao nhiêu?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> 100 calo</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Cách Bắt Đầu Giảm Cân Trở Lại
<p>Để <u>nạp vào ít calo hơn</u>, bạn có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Chọn các loại đồ uống có lượng calo thấp hoặc không có calo</li> <li>■ Kiểm soát khẩu phần</li> <li>■ Sử dụng ít chất béo hơn</li> </ul> <p>Để <u>đốt cháy nhiều calo hơn</u>, bạn có thể đi bộ nhiều hơn, nhanh hơn, hoặc lên đồi dốc hơn.</p> <p>Để <u>gia tăng cơ bắp</u>, bạn có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Chống đẩy vào tường</li> <li>■ Nâng tạ</li> <li>■ Sử dụng dây đàn hồi</li> </ul> <p>Để tìm hiểu thêm về việc hấp thu ít calo hơn, xem tài liệu <i>Ăn Uống Lành Mạnh Như Bạn Muốn</i>. Để tìm hiểu thêm về cách đốt cháy nhiều calo hơn và tạo cơ bắp, xem tài liệu <i>Tăng Cường Vận Động</i>.</p>	<p>► <b>NÓI:</b> Vì nhu cầu calo hàng ngày của Roxanne đã thay đổi, cô quyết định đặt ra mục tiêu ăn uống và tập thể dục mới. Cô ấy thực hiện những thay đổi nhỏ trong lối sống của mình để giảm thêm 100 calo mỗi ngày.</p> <p>Cần lưu ý: Đây là mục tiêu của Roxanne. Mục tiêu của bạn có thể khác.</p> <p>► <b>HỎI:</b> Roxanne đã giảm được 100 calo này bằng cách nào?</p> <p><b>TRẢ LỜI:</b> Cô ấy có thể:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>Nạp vào ít đi</u> 100 calo mỗi ngày</li> <li>■ <u>Đốt cháy thêm</u> 100 calo mỗi ngày</li> <li>■ Kết hợp cả hai cách</li> </ul> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Giải thích khi cần thiết.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Có cách nào để <u>hấp thu ít calo hơn</u>? Và có cách nào để <u>đốt cháy nhiều calo hơn</u>?</p> <p>► <b>NÓI:</b> Giả sử bạn thấy cân nặng của bạn ngừng giảm bởi vì một ít trọng lượng mà bạn đã giảm được là cơ.</p> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Bạn có thể <u>tạo cơ bắp</u> bằng cách nào?</p>

Lưu ý dành cho Người hướng dẫn	Kế hoạch để đạt được Thành công (5 phút)
	<p>► <b>NÓI:</b> 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>Ngoài ra hãy ghi nhớ những gì chúng ta đã thảo luận hôm nay về việc phải làm gì khi cân nặng ngừng giảm.</p> <p>Trong khi lập kế hoạch của mình, nhớ đảm bảo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tính thực tế</li> <li>■ Tính khả thi</li> <li>■ Tính cụ thể</li> <li>■ Tính linh hoạt</li> </ul> <p>Nhớ tập trung vào các hành vi. Và cố gắng tạo không khí vui nhộn!</p> <p>↗ <b>THỰC HIỆN:</b> Dành cho 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 (5 phút)
<div data-bbox="159 1157 241 1247" data-label="Image"> </div> <p>Những thứ cần Thử làm ở Nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 25 Món ăn nhẹ dưới 100 Calo</li> <li>■ Các Cách để Hấp thu Ít Calo hơn</li> <li>■ Các Cách để Đốt cháy 100 Calo</li> <li>■ Kế hoạch Hành động</li> </ul>	<p>► <b>NÓI:</b> Một ý tưởng rất hay đó là luôn để mắt đến Phiếu theo dõi Cân nặng của bạn. Điều này có thể giúp bạn phát hiện xu hướng. Nếu bạn nghĩ cân nặng của bạn đã ngừng giảm, hãy cho tôi biết. Tôi sẽ giúp bạn tìm ra lý do tại sao để bạn có thể bắt đầu giảm cân trở lại.</p> <p>➡ <b>THỰC HIỆN:</b> Nếu bạn muốn, hãy chia sẻ các ứng dụng và công cụ trực tuyến để vẽ đồ thị những thay đổi về cân nặng.</p> <p>► <b>NÓI:</b> Từ giờ đến buổi học tiếp theo, vui lòng đọc phần “25 Đồ Ăn Nhẹ Dưới 100 Calo” ở trang 5. Hãy xem có món nào trong số các món ăn nhẹ này có vẻ tốt cho bạn không!</p> <p>Tôi cũng muốn các bạn hoàn thành phần “Các Cách để Hấp thu Ít Calo Hơn” ở các trang 6 và 7 và “Các Cách để Đốt Cháy 100 calo” ở trang 8. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà bạn thử nghiệm.</p> <p>Chúng ta đã đi đến phần kết của buổi học. Hôm nay, chúng ta đã thảo luận cách hành động khi cân nặng ngừng giảm có thể giúp bạn ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Chúng ta đã nói về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tại sao việc cân nặng có thể ngừng giảm</li> <li>■ Cách bắt đầu giảm cân trở lại</li> </ul> <p>💬 <b>THẢO LUẬN:</b> Bạn có câu hỏi về bất cứ điều gì mà chúng ta đã nói hôm nay?</p> <p>► <b>NÓI:</b> 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><b>Buổi học tạm ngừng.</b></p>