



Cầm Nạng Người Tham Gia

Duy Trì Động Lực Để Phòng Ngừa
Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2

PHÒNG NGỪA T2 

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



Trọng Tâm Buổi Học

Duy trì động lực trong 6 tháng tới có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Quý vị đã tiến xa đến đâu kể từ khi bắt đầu chương trình này
- Các bước tiếp theo của chúng ta
- Các mục tiêu của quý vị cho 6 tháng tới

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Hãy thử những cách mới mẻ và thú vị để ăn uống đúng cách và vận động tích cực.
- ✓ Mừng sự thành công của chính mình.





Câu Chuyện của Marie

Marie có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó cô quyết định ăn uống đúng cách và vận động tích cực.

Marie nỗ lực và bám sát kế hoạch của mình. Kết quả là, cô đạt được mục tiêu cân nặng. Cô cũng đạt được mục tiêu vận động.

Điều lạ là, sau khi đạt được mục tiêu, Marie không cảm thấy có động lực lắm. Cô bắt đầu trở về với những thói quen cũ.

Marie quyết định hành động. Cô nghĩ về việc mình đã tiến xa đến đâu. Cô đặt ra một mục tiêu mới về cân nặng. Và cô bắt đầu lại với việc thực hiện theo lối sống lành mạnh. Thậm chí cô còn thuyết phục chồng mình tham gia cùng.

Giờ đây, Marie có lại động lực. Cô có kế hoạch sống thọ và khỏe mạnh.





Các Mục Tiêu Của Quý Vị Cho 6 Tháng Tới

Mục Tiêu Vận Động

Trong sáu tháng tới, tôi sẽ dành tối thiểu 150 phút để vận động mỗi tuần với nhịp độ vừa phải hoặc mạnh hơn.

Mục Tiêu Cân Nặng

Tôi nặng ____ pound.	
Trong sáu tháng tới, tôi sẽ:	
<input type="checkbox"/> Giảm cân	Tôi sẽ đạt cân nặng ____ pound.
<input type="checkbox"/> Duy trì cân nặng của tôi	Tôi sẽ duy trì ở mức ____ pound.



Mừng Sự Thành Công Của Chính Mình

Mừng sự thành công của chính mình có thể giúp quý vị duy trì động lực. Sau đây là một số cách mừng thành công lành mạnh. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột "Các Cách Mừng Thành Công Khác". Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Cách Mừng Thành Công	Các Cách Mừng Thành Công Khác
<input type="checkbox"/> Viết blog về sự thành công của quý vị.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Tự thưởng cho mình một phần thưởng nhỏ, không phải là đồ ăn khi đạt khi đạt được từng mục tiêu.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Lập biểu đồ về tiến bộ của quý vị theo thời gian (cân nặng, số bước mỗi ngày, cỡ quần áo).	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Đăng ảnh quý vị "hồi đó và bây giờ".	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Chia sẻ sự thành công của quý vị trên mạng xã hội.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Cảm ơn bạn bè, gia đình và đồng nghiệp đã hỗ trợ quý vị.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Thử mặc quần áo "trước đây" của quý vị.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Bắt đầu ghi nhật ký về sự thành công.	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Hỗ trợ một người khác.	<input type="checkbox"/> _____



Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Việc duy trì động lực có thể là một thử thách. Sau đây là một số thử thách thường gặp và giải pháp đối phó. Viết những ý tưởng của quý vị vào cột “Các Giải Pháp Khác”. Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi cảm thấy chán.	<input type="checkbox"/> Đặt ra các mục tiêu mới cho bản thân. <input type="checkbox"/> Tham gia một cuộc thi thân thiện. <input type="checkbox"/> Sử dụng ứng dụng tập thể dục. <input type="checkbox"/> Thử các công thức nấu ăn và các hoạt động thể chất mới. <input type="checkbox"/> Tập trong khi nói chuyện điện thoại. <input type="checkbox"/> Tập trong khi xem TV hoặc video. <input type="checkbox"/> Tập với một người bạn hoặc thành viên gia đình.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Hội nhóm này ít hợp mặt hơn trước đây.	<input type="checkbox"/> Tìm các cách khác để nhận được sự hỗ trợ. <input type="checkbox"/> Tham gia tất cả các buổi học còn lại.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi đã giảm cân nhiều hoặc đã đạt được mục tiêu cân nặng của mình.	<input type="checkbox"/> Tự nhắc mình về những lợi ích khác của việc ăn uống đúng cách và vận động tích cực. <input type="checkbox"/> Đặt ra một mục tiêu mới về cân nặng. <input type="checkbox"/> Đặt ra các mục tiêu khác bên cạnh mục tiêu giảm cân.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Thử Thách	Giải Pháp	Các Giải Pháp Khác
Tôi đã đi trệch hướng.	<input type="checkbox"/> Duy trì thái độ tích cực. <input type="checkbox"/> Thực hiện theo 5 bước giải quyết vấn đề: 1. Mô tả các vấn đề của quý vị. 2. Nghĩ ra các phương án. 3. Chọn các phương án tốt nhất. 4. Lập kế hoạch hành động. 5. Áp dụng.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tốc độ giảm cân của tôi đã chậm lại.	<input type="checkbox"/> Rèn luyện cơ bắp. <input type="checkbox"/> Đốt cháy nhiều calo hơn. <input type="checkbox"/> Nạp vào ít calo hơn. <input type="checkbox"/> Theo dõi mọi thứ quý vị ăn và uống. <input type="checkbox"/> Theo dõi vận động của quý vị.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi đã có ít tiến bộ hơn dự kiến.	<input type="checkbox"/> Mừng sự thành công của chính mình. <input type="checkbox"/> Xem quý vị đã tiến xa đến đâu. <input type="checkbox"/> Lập kế hoạch hành động mới. <input type="checkbox"/> Đảm bảo rằng quý vị theo dõi đúng cách.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____