

預防二型糖尿病

預防或延緩二型糖尿病的有效計劃



生活方式教練培訓指南

消耗的卡路里超過攝入量

消耗的卡路里超過攝入量

課程重點

減重可以幫助預防或延緩二型糖尿病。此模塊教授參與者如何透過消耗比他們攝入的更多的卡路里來減重。

參與者學習目標

課程結束時，參與者將：

- ▶ 瞭解卡路里和體重之間的關聯
- ▶ 解釋如何追蹤他們攝入的卡路里
- ▶ 解釋如何追蹤他們消耗的卡路里
- ▶ 解釋如何消耗比他們攝入的卡路里更多的卡路里

資料清單

您將需要：


- ☐ 您的參與者筆記本
- ☐ 此模塊的參與者指南(每位參與者和您都有一份)
- ☐ 空白的健身日誌(根據需要)
- ☐ 空白的飲食日誌(根據需要)
- ☐ 空白的行動計劃(根據需要)
- ☐ 生活方式教練日誌
- ☐ 胸牌(根據需要)
- ☐ 給參與者稱重的體重秤(適用於所有課程)
- ☐ 手錶或時鐘
- ☐ 鋼筆

可選物品：

- ☐ 掛圖、畫架或膠帶、馬克筆；或者白板、白板筆和橡皮擦
- ☐ **老式天平**
- ☐ **桌子**
- ☐ **20 顆紅色彈珠**
- ☐ **20 顆藍色彈珠**
- ☐ **水槽**
- ☐ **2 個或 3 個氣球**
- ☐ **針**
- ☐ **追蹤您攝入了多少卡路里和燃燒了多少卡路里的方法的例子，例如使用線圈筆記本和智能手機與電腦應用程式**

要做的事情

課程開始之前：

- ☐ 預定一個會議室。確保有一個私密空間可以給參與者稱重。
- ☐ 收集需要的物品。
- ☐ 查看該模塊的生活方式教練培訓指南和參與者指南。確保您完全理解了這兩份指南。
- ☐ 提前到達。
- ☐ 以易於討論的形式擺放椅子，例如圍成一個圓圈。
- ☐ 在掛圖或白板上寫下所需的文字（可選）。參見 

當每位參與者到達時：

- ☐ 問候參與者。
- ☐ 私下給參與者稱體重。
- ☐ 在您的生活方式教練日誌上記錄參與者的數據。
- ☐ 告訴參與者他們的體重。或者把體重寫在便利貼上給他們。請他們將其記錄在各自的體重日誌上。
- ☐ 給參與者一份此模塊的參與者指南副本。
- ☐ 如有需要，給參與者空白的健身日誌、飲食日誌和行動計劃。
- ☐ 如要需要，請參與者填寫並佩戴胸牌。
- ☐ 請參與者坐下。建議他們在等待剩下的組員時，查看第 2 頁上的「課程重點」。

課程結束之後：

- ☐ 盡快做這節課的筆記。寫下哪些進展順利，哪些需要改進。同時也寫下您需要在下次課程之前完成的任何任務。

模塊概要

課程內容：

以下內容將持續 60 分鐘。在每次課程開始時，請額外用 10 分鐘給參與者稱體重並與參與者討論。

- ☐ 歡迎和回顧 第 6 頁.....10 分鐘
- ☐ 目的 第 7 頁.....2 分鐘
- ☐ 卡路里和體重..... 第 7 頁.....10 分鐘
- ☐ 如何追蹤您攝入的卡路里..... 第 11 頁.....10 分鐘
- ☐ 如何追蹤您消耗的卡路里..... 第 12 頁.....10 分鐘
- ☐ 如何讓消耗的卡路里超過攝入的卡路里。... 第 14 頁.....10 分鐘
- ☐ 為取得成功做計劃 第 15 頁.....5 分鐘
- ☐ 總結和結束 第 16 頁.....3 分鐘

生活方式教練手稿

教練筆記

歡迎和回顧(10 分鐘)

► **說:** 歡迎大家回來! 這是CDC 生活方式改變計劃 Prevent T2 的第 __ 次會議。

今天, 我們要討論如何透過消耗比攝入的更多的卡路里來減重。

在開始之前, 讓我們花幾分鐘時間回顧上次討論的內容。我將努力回答你們的任何問題。

↗ **做:** 簡要總結上次課程。

💬 **討論:** 您對上次課程有什麼疑問?

► **說:** 讓我們來討論一下您上次制定的行動計劃進展得如何。

💬 **討論:** 哪些進展順利? 哪些進展不順利?

► **說:** 現在, 讓我們來討論一下您在家裡嘗試的其他事項進展得如何?

💬 **討論:** 哪些進展順利? 哪些進展不順利?

教練筆記	目的 (2 分鐘)
	<p>► 說：如您所知，減重可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。今天，我們將討論如何透過消耗比攝入的更多的卡路里來減重。</p> <p>我們將討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 卡路里和體重之間的關聯 ■ 如何追蹤您<u>攝入</u>的卡路里 ■ 如何追蹤您<u>消耗</u>的卡路里 ■ 如何讓<u>消耗</u>的卡路里超過<u>攝入</u>的卡路里 <p>最後，您將制定新的行動計劃。</p>
	<p>卡路里和體重 (10 分鐘)</p>
	<p>► 說：首先，讓我們一起來討論卡路里和體重之間的關聯。</p> <p>► 提問：什麼是卡路里？</p> <p>回答：卡路里是能量的一種計量單位。</p> <p>► 說：當您在吃東西或喝東西時，您就<u>攝入</u>了卡路里。當您運動時，您在<u>消耗</u>卡路里。</p>

教練筆記

.....

此活動為可選。如果您願意，請參與者畫出來。

.....

卡路里和體重

.....

✱ 活動 1：戳破一個氣球

↗ 做：把氣球連接到水龍頭上。將氣球裝滿一半的水。在氣球上戳一個小孔。然後打開水龍頭開關，使一小股穩定的水流流進氣球中。

► 提問：氣球會發生什麼變化？

回答：氣球會越變越大，因為流進去的水比從孔中流出去的水多。

↗ 做：在氣球上多戳幾個小孔，使流出去的水與流進去的水一樣多。

► 提問：氣球會發生什麼變化？

回答：保持大小不變。

↗ 做：在氣球上戳更多的孔，使流出去的水比流進去的水多一點。

► 提問：氣球會發生什麼變化？

回答：氣球越變越小。

► 說：這就是當您消耗的卡路里比您攝入的卡路里多時會發生的事——您的體重降低了。

.....

教練筆記

.....

此活動為可選。如果您願意，請參與者畫出來。

.....

卡路里和體重

.....

✦ 活動 2: 稱量彈珠

✦ **做:** 將老式天平放在桌子上。放上兩個碗——一個裝滿紅色彈珠，另一個裝滿藍色彈珠。邀請兩名志願者。

► **說:** 藍色彈珠代表您攝入的卡路里。紅色彈珠代表您消耗的卡路里。

✦ **做:** 請第一位志願者將 10 顆藍色彈珠放在天平的一側。請第二位志願者將 5 顆紅色彈珠放在天平的另一側。

► **提問:** 當您攝入的卡路里比您消耗的卡路里多時，會發生什麼？

回答: 體重增加了。

✦ **做:** 請第二位志願者增加 5 顆紅色彈珠到天平上。

► **提問:** 當您消耗的卡路里與您攝入的卡路里相同時，會發生什麼？

回答: 體重保持不變。

✦ **做:** 請第二位志願者再增加 5 顆紅色彈珠到天平上。

► **提問:** 當您消耗的卡路里比您攝入的卡路里多時，會發生什麼？

回答: 體重降低了。

.....

教練筆記



1 磅體脂
= 3,500 卡路里
 $3,500 \text{ 卡路里} \div 7 \text{ 天}$
= 500 卡路里/天

要攝入更少的卡路里，Paul 可以：

- 烘烤雞肉代替炸雞肉
- 喝水代替喝蘇打水或果汁。
- 食用更小份量的食物
- 用胡蘿蔔條代替薯片當零食

要消耗更多的卡路里，Paul 可以：

- 花更多時間健身
- 走得更遠或更快
- 爬上更陡峭的山坡
- 舉起更重的重量
- 每天走更多的步數

卡路里和體重

► **說：**因此，如果您的目標是減重，那麼您就會希望消耗的卡路里要比攝入的更多。讓我們來看一個例子。請翻到此模塊講義第 3 頁和第 4 頁的「Paul 的故事」。

↗ **做：**朗讀（或讓志願者朗讀）故事的第一頁（第 3 頁）。簡要討論。

► **說：**假設 Paul 選擇了第一個選項。

💬 **討論：**Paul 如何透過改變飲食習慣，以每天少攝入 500 卡路里。

↗ **做：**請參與者參考「減少卡路里攝入量的方法」（第 5-7 頁），「重新考慮您的飲料」（第 8-10 頁）和「最好選擇飲用未經複雜加工的飲料」（第 11-12 頁）。或者大家一起看。

► **說：**現在假設 Paul 選擇了第二個選項。

💬 **討論：**Paul 如何透過更積極健身，每天多消耗 500 卡路里。

► **說：**同樣，Paul 的第三個選項是透過改變飲食並搭配健身活動，每天減少 500 卡路里。

💬 **討論：**您認為這三個方案中哪一個最適合您？



教練筆記



- 1 杯燕麥
- 2 杯水
- 少量肉桂
- 1 杯咖啡
- 1 杯脫脂牛奶

瞭解食物中卡路里含量的方法包括：

- 常見食物中的卡路里列表
- 營養標示標籤
- 在線工具
- 智能手機或電腦應用程式

如何追蹤您攝入的卡路里 (10 分鐘)

► **說：**我們已經討論了卡路里和體重之間的關聯。現在讓我們討論如何追蹤您攝入的卡路里。

為了計算您攝入的卡路里，您需要知道兩件事：


- 您吃了和喝了什麼
- 您吃了和喝了多少

Paul 想知道他的早餐中有多少卡路里。所以他用量杯來測量每個食物。他食用了：



- 由 1 杯燕麥片、2 杯水和少量肉桂製成的燕麥粥
- 1 杯咖啡
- 1 杯脫脂牛奶，在燕麥粥和咖啡之間飲用

💬 **討論：**既然 Paul 知道了這些情況，他如何確定他的早餐中有多少卡路里？

► **說：**Paul 計算出他的早餐中含有 400 卡路里。

教練筆記	如何追蹤您攝入的卡路里
<p>記錄卡路里的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 智能手機或電腦應用程式 ■ 線圈筆記本 ■ 電子表格 ■ 錄音 <p>要瞭解更多有關如何追蹤您攝入的卡路里的資訊，請參見追蹤您的飲食講義。</p>	<p>► 提問：他應該如何處理這個數字？</p> <p>回答：將其記錄下來</p> <p> 討論：Paul 如何記錄他早餐中的卡路里？</p> <p>► 說：但最終，他會把這個數字寫進他的飲食日誌。</p> <p>🔗 做：如果您願意，可以舉出一些追蹤攝入的卡路里的方法的例子。向參與者展示具體如何追蹤。</p>
	如何追蹤您消耗的卡路里 (10 分鐘)
	<p>► 說：我們已經討論了如何追蹤您攝入的卡路里。現在讓我們討論如何追蹤您消耗的卡路里。</p> <p>早餐後，Paul 去散步。他想知道他消耗了多少卡路里。</p>



教練筆記	如何追蹤您消耗的卡路里
<div data-bbox="154 478 238 569" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ■ 240 磅 ■ 步行 ■ 30 分鐘 ■ 中速 <p>瞭解消耗的卡路里的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 常見活動列表 ■ 在線工具 ■ 智能手機或電腦應用程式 	<p>為了計算您消耗的卡路里，您需要知道四件事：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 您的體重 ■ 您的活動 ■ 您的活動時間 ■ 您的速率 <p>Paul 知道他的體重為 240 磅，因為他自己稱了體重。他知道他步行了 30 分鐘，因為他計時了。並且他知道他的強度為中等，因為他進行說話測試。</p> <p>► 提問：什麼是說話測試？</p> <p>回答：Paul 可以在健身活動時說話，但是不能唱歌。</p> <p> 討論：既然 Paul 知道了這些情況，他如何確定他在散步過程中消耗了多少卡路里？</p> <p> 做：請參與者參閱此模塊講義第 13 頁上的「消耗卡路里的方式」。或者大家一起看。</p> <p>► 說：Paul 計算出他散步消耗了 90 卡路里。</p>

教練筆記	如何追蹤您消耗的卡路里
<p>記錄卡路里的方法包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 智能手機或電腦應用程式 ■ 線圈筆記本 ■ 電子表格 ■ 錄音 <p>要瞭解更多有關如何追蹤您消耗的卡路里的資訊，請參見追蹤您的活動講義。</p>	<p>► 提問：他應該如何處理這個數字？</p> <p>回答：將其記錄下來</p> <p> 討論：Paul 如何記錄他散步消耗的卡路里？</p> <p>► 說：但最終，他會把這個數字寫進他的健身日誌。</p> <p>↗ 做：如果您願意，可以舉出一些您追蹤消耗的卡路里的方法的例子。向參與者展示具體如何追蹤。</p>
	如何讓消耗的卡路里超過攝入的卡路里 (10 分鐘)
	<p>► 說：一旦您知道了您在某天內攝入和消耗的卡路里，您就可以計算您一天的<u>實際卡路里</u>。讓我們回到 Paul 的故事。</p> <p>↗ 做：朗讀 (或讓志願者朗讀) 故事的第二頁 (第 4 頁)。簡要討論。</p> <p>► 說：請記住每天 1,700 卡路里是 Paul 的目標。與您的醫療服務提供者討論有關您的卡路里目標。</p> <p> 討論：您認為您可以透過飲食並搭配健身活動來實現該目標嗎？</p>

教練筆記	為取得成功做計劃 (5 分鐘)
	<p>► 說：請看您的行動計劃日誌。讓我們花幾分鐘時間制定一個新的行動計劃。</p> <p>請牢記，自上次課程以來，哪些對您有效，哪些對您無效。您是否想做出什麼改變？</p> <p>同時要記住我們今天所討論的有關消耗的卡路里超過攝入的卡路里的內容。</p> <p>當您制定計劃時，記住要保證該計劃：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 切合實際 ■ 可行 ■ 具體 ■ 靈活 <p>請記住要專注於行為。並且試著讓其變得有趣一些！</p> <p>↗ 做：給參與者幾分鐘時間制定他們的行動計劃。</p>



教練筆記



在家嘗試的事情：

- 追蹤至少 1 天：
 - 您攝入的卡路里
 - 您消耗的卡路里
- 行動計劃

總結和結束語 (3 分鐘)

► **說：**追蹤您的卡路里可以幫助您消耗比攝入的更多的卡路里。請再次看一下您的飲食日誌和健身日誌。從現在到下次課程期間，我希望您使用這些日誌來追蹤您攝入和您消耗的卡路里。請至少進行一天追蹤。

↗ **做：**根據需要回答問題。

► **說：**我們的會議馬上就要結束了。今天，我們將討論了如何讓消耗的卡路里超過攝入的卡路里來減重。

我們討論了……

- 卡路里和體重之間的關聯
- 如何追蹤您攝入的卡路里
- 如何追蹤您消耗的卡路里
- 如何讓消耗的卡路里超過攝入的卡路里

💬 **討論：**您對我們今天的討論是否有任何問題？

► **說：**下一次，我們將討論您在家嘗試的事情，包括您的行動計劃。我們還將討論 __。

感謝您參加今天的課程。請記得下次課程把您的參與者筆記本帶來。

會議結束。