



參與者指南

多運動以預防二型糖尿病



課程重點

長期堅持運動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程，我們將討論：

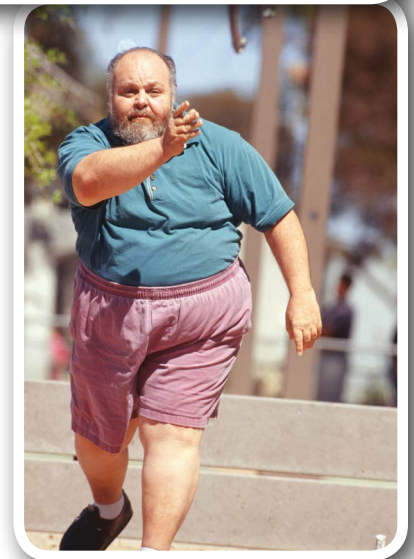
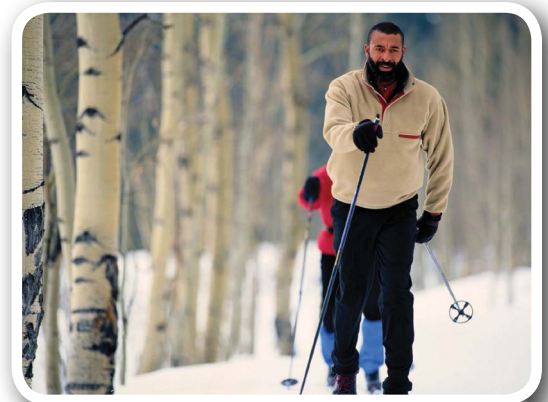
- 堅持運動的一些益處
- 堅持運動所面臨的一些挑戰以及應對之道
- 自您啟動該計劃以來，您取得了怎樣的進展

您還將制定新的行動計劃！



小提示：

- ✓ 瞭解「原因」。每天提醒自己為什麼要堅持運動。也請朋友或家人提醒您。
- ✓ 獎勵自己。在達到您的健身目標後，給自己一個小小的非食物獎勵。請家人和朋友支持您。





Teo 的故事

Teo 面臨罹患二型糖尿病的風險。他的醫生要求他減重 20 磅，且每週至少進行 150 分鐘的體育活動。

經過大量的艱苦努力，Teo 達到了自己的體重和活動目標。現在他的血糖正常了。他的醫生說，他不再面臨罹患二型糖尿病的風險。

但是隨著時間的推移，Teo 的日程安排越來越繁忙。他的妻子開始上夜校。所以他需要接管她以前做的一些家務。

現在 Teo 在午休期間外出辦事。因此，他不再有時間在午餐時散步。

Teo 很難找到時間來健身。此外，他達到了他的減重目標，所以感覺更沒有動力了。他漸漸遺忘了自己的健身計劃。

Teo 決定採取行動。他與他的孩子一起運動。在達到健身目標後，他給自己一個小小的非食物獎勵。他要求孩子們參與更多日常家務，所以他能有更多時間運動。

今天，Teo 的健身計劃回到正軌。他計劃堅持長期鍛煉。他想要保持健康。此外，他喜歡運動時的感覺。





如何應對挑戰

堅持長期鍛煉可能具有挑戰性。以下是一些常見的挑戰以及相關應對方法。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。

挑戰	應對方法	其他應對方法
我感覺動力不足。	<input type="checkbox"/> 瞭解「原因」。 每天提醒自己為什麼要堅持運動。請家人和朋友也提醒您。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 提前計劃。 讓體育活動成為您日常安排的一部分。將其寫在日曆上。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 致力於健身。 與家人或朋友一起健身、上健身課、加入步行團體。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 保持趣味性。 不斷嘗試新的運動方式，直到找到自己喜歡的方式。健身時觀看影片或聽音樂。嘗試使用健身應用程式。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 自我挑戰。 為自己設定新的健身目標。或者與朋友比賽。	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> 獎勵自己。 在達到您的健身目標後，給自己一個小小的非食物獎勵。請家人和朋友支持您。	<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____



如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
由於生活改變，我的 <u>時間</u> 變少了。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在完成工作的同時健身。掃地、修剪草坪、購物或遛狗時輕快地走。 <input type="checkbox"/> 在觀看影片的<u>同時</u>做健身活動。在看電視或影片時，舉重、騎固定式腳踏車或原地踏步。 <input type="checkbox"/> 保持聯絡。與朋友一起散步。或者在散步的時候講電話。 <input type="checkbox"/> 步行到達目的地。騎腳踏車上班。將車停在停車場的遠處。走樓梯而不是搭電梯。提前一站下公車。 <input type="checkbox"/> 劃分並克服。將您的 150 分鐘分成 10 分鐘的小時段。 <input type="checkbox"/> 尋求幫助。請家庭成員參與日常家務，以便您有更多時間鍛煉。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
由於生活改變，我的 <u>錢</u> 變少了。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 參加免費的活動，如散步、跳舞和原地踏步。 <input type="checkbox"/> 購買打折運動服和健身用品。 <input type="checkbox"/> 在社區中心尋找免費的健身課程。 <input type="checkbox"/> 在網路上和在圖書館查找健身影片。 <input type="checkbox"/> 在健身房詢問符合自身需求的健身項目的費用。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
天氣讓人很難在戶外散步。	<input type="checkbox"/> 穿着適合天氣的着裝進行鍛煉。 <input type="checkbox"/> 在商場裡散步。 <input type="checkbox"/> 嘗試另一種鍛煉方式，如游泳。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我受傷了。	<input type="checkbox"/> 詢問您的醫療服務提供者如何處理傷口。例如，您可能需要休息並冰敷受傷部位。 <input type="checkbox"/> 尋找其他鍛煉方法。例如，如果您的腳受傷了，您可能仍然可以游泳。 <input type="checkbox"/> 根據需要使用夾板和支架。 <input type="checkbox"/> 逐漸增加運動強度。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



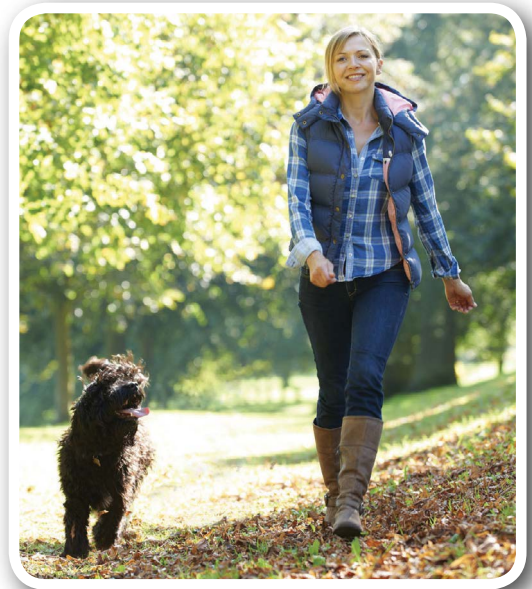


我將如何堅持運動

您為何希望堅持長期鍛煉？

您堅持長期鍛煉所面臨的挑戰是什麼？

您將如何應對這些挑戰？



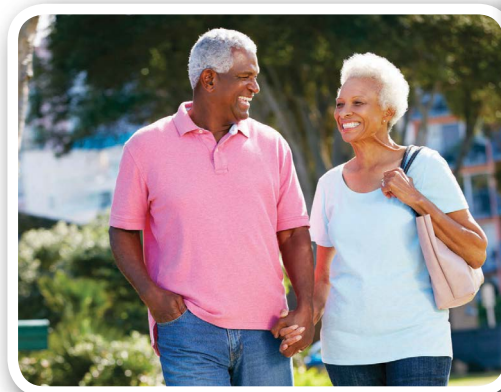
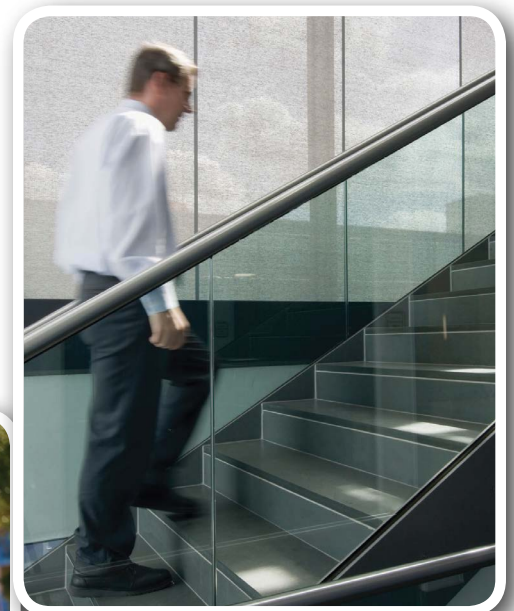
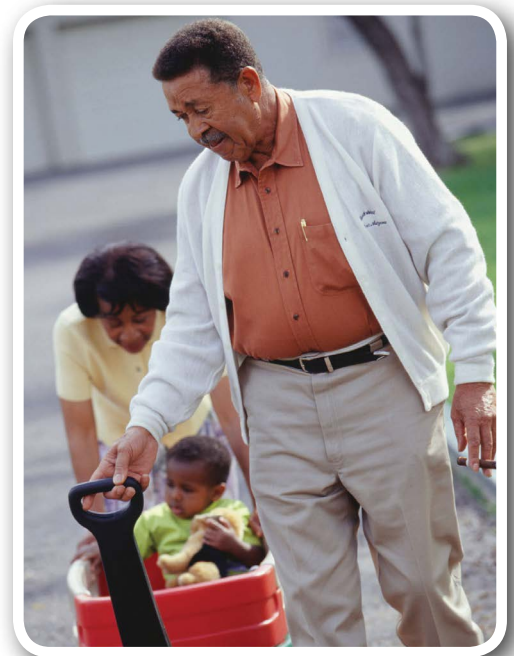


堅持每天鍛煉的小提示

分解為小步驟可以幫助您堅持每天鍛煉。勾選您想嘗試的選項。然後試試看！看看效果如何。

儘可能多走路

- ☐ 工作時，每隔 30 分鐘就做伸展運動並四處走動。
- ☐ 提前一站下巴士或地鐵，然後走路。
- ☐ 散步半小時，而不是看電視。
- ☐ 爬山而不是在其附近走動。
- ☐ 養成星期六早上散步的習慣。
- ☐ 將車停在離商店更遠的位置，然後走路。
- ☐ 將星期天開車改為星期天散步。
- ☐ 晚餐後散步。
- ☐ 在工作休息時散步。
- ☐ 走樓梯而不是搭乘手扶電梯或電梯。
- ☐ 帶著您的狗走更遠的距離。
- ☐ 在商場裡輕快地走。
- ☐ 走路去商店。
- ☐ 步行送您的孩子上學。





堅持每天鍛煉的小提示

在家多走動

- ☐ 修理您家周圍的東西。
- ☐ 使用手推式剪草機修剪草坪。
- ☐ 粉刷您的家。
- ☐ 耙草坪。
- ☐ 鏟雪。
- ☐ 掃地、拖地或使用吸塵器清潔地板。
- ☐ 用手洗車。



積極地生活

- ☐ 避免使用可減輕您工作量的設備，如電動攪拌機。
- ☐ 選擇您喜歡且適合您日常生活的活動。
- ☐ 隨著音樂獨舞或與他人共舞。
- ☐ 在達到您的健身目標後，給自己一個小小的非食物獎勵。
- ☐ 如果您去參加孩子的體育活動，請四處走走，而不是坐著不動。
- ☐ 加入散步或徒步團體。
- ☐ 看電視或影片時，舉重或使用彈力帶。
- ☐ 看電視時，原地踏步。
- ☐ 與您的孩子或孫子玩捉迷藏、飛盤或踢足球。
- ☐ 嘗試新的體育活動。
- ☐ 在您的手機或電腦上使用健身應用程式。
- ☐ 使用健身影片。

