

Cầm Nang Người Tham Gia

Theo Dõi Vận Động của Quý Vị



Trọng Tâm Buổi Học

Theo dõi thời lượng vận động của quý vị mỗi ngày có thể giúp quý vị ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự phát triển của bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Mục đích của việc theo dõi
- Cách theo dõi vận động của quý vị

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



Lời khuyên:

- ✓ Dùng Nhật Ký Vận Động của quý vị để theo dõi thời lượng vận động của quý vị mỗi ngày.
- ✓ Cho tôi xem nhật ký đó vào đầu mỗi buổi học.
- ✓ Theo dõi vận động tối thiểu ở mức vừa phải. Có nghĩa là quý vị có thể nói chuyện, nhưng không được hát trong khi vận động.
- ✓ Tính cả các vận động hàng ngày, ví dụ như quét sàn nhanh và cắt cỏ.



Cách Theo Dõi Vận Động của Quý Vị

Các cách để tính thời lượng vận động của quý vị:

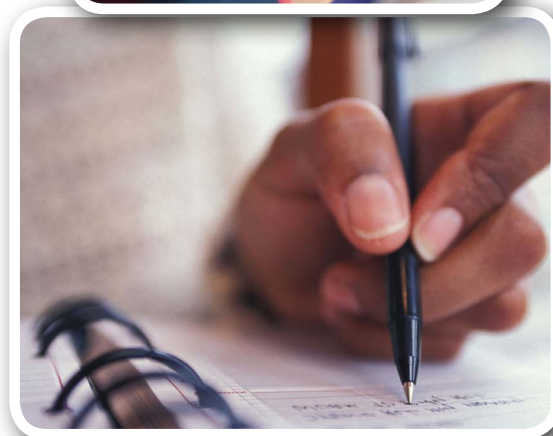
- Đồng hồ đeo tay
- Đồng hồ treo tường
- Đồng hồ bấm giờ
- Thiết bị theo dõi tập thể dục
- Các ứng dụng điện thoại thông minh
- Các ứng dụng máy tính



Các cách để ghi lại thời lượng vận động:

- Sổ ghi chép gáy xoắn
- Bảng tính
- Thiết bị theo dõi tập thể dục
- Các ứng dụng điện thoại thông minh
- Các ứng dụng máy tính
- Ghi âm

Cuối cùng, quý vị vẫn sẽ phải ghi lại thời lượng vận động của mình vào Nhật Ký Vận Động.





Giải Pháp Vượt Qua Thử Thách

Theo dõi vận động 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 quá bận rộn.	<input type="checkbox"/> Dành thời gian để theo dõi. <input type="checkbox"/> Phải luôn nhớ tại sao quý vị cần theo dõi - đó là để giảm nguy cơ bị đại tháo đường tuýp 2!	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi có khó khăn với việc đọc và viết.	<input type="checkbox"/> Ghi âm bằng điện thoại thông minh hoặc thiết bị khác. <input type="checkbox"/> Nhờ huấn luyện viên, bạn bè hoặc gia đình viết thời lượng vận động của quý vị vào Nhật Ký Vận Động.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi hay quên.	<input type="checkbox"/> Coi việc theo dõi là một phần trong sinh hoạt hàng ngày của quý vị. <input type="checkbox"/> Đặt nhắc nhở trên điện thoại hoặc máy tính của quý vị. <input type="checkbox"/> Đặt hẹn giờ. <input type="checkbox"/> Viết ghi chú tại những nơi mà quý vị thường nhìn thấy. <input type="checkbox"/> Nhờ bạn bè hoặc gia đình nhắc nhở.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Tôi không thích theo dõi.	<input type="checkbox"/> Dán kết quả lên tường hoặc đăng lên mạng. <input type="checkbox"/> Tự thưởng cho mình một phần thưởng nhỏ (không phải đồ ăn) mỗi khi đạt được mục tiêu vận động đề ra. <input type="checkbox"/> Thi với bạn bè. Xem ai vận động nhiều nhất. <input type="checkbox"/> Sử dụng các ứng dụng điện thoại thông minh và máy tính.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____