



Cầm Nang Người Tham Gia

**Phòng Ngừa Bệnh Đái Tháo Đường
Tuýp 2—Cả Đời!**

PHÒNG NGỪA T2 
MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÀN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2



Trọng tâm Buổi học

Duy trì lối sống lành mạnh về lâu dài có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc trì hoãn 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
- Cách tiếp tục duy trì lối sống lành mạnh sau khi chương trình này kết thúc
- Các mục tiêu của quý vị cho 6 tháng tới

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





Câu Chuyện của Rashaad

Rashaad có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Do đó anh tham gia chương trình Phòng Ngừa Bệnh Đái Tháo Đường Tuýp 2. Chương trình này giúp anh có một lối sống lành mạnh. Rashaad bắt đầu có một chế độ ăn uống lành mạnh và đi bộ mỗi ngày. Anh nỗ lực vận động ít nhất 150 phút mỗi tuần, với nhịp độ vừa phải trở lên.

Những nỗ lực của Rashaad đã mang lại lợi ích. Một năm sau, anh đã đạt được mục tiêu cân nặng của mình. Và anh cảm thấy tốt hơn những năm trước đây.

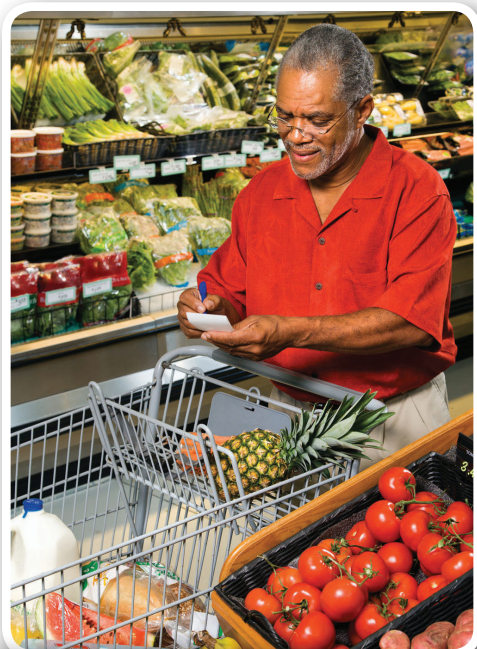
Nhưng một khi chương trình kết thúc, Rashaad thấy mình trở lại với những thói quen cũ. Anh cũng bắt đầu bỏ một số buổi đi bộ hàng ngày. Kết quả là, anh tăng lại 5 pound.

Rashaad biết rằng anh cần phải tìm các cách mới để tìm kiếm sự hỗ trợ. Do đó anh mời một trong những người anh gặp trong chương trình đi bộ cùng anh. Anh cũng đăng ký tham gia một lớp nấu ăn lành mạnh tại trung tâm dành cho người cao tuổi tại địa phương.

Rashaad biết rằng anh cần phải duy trì động lực. Do đó anh đặt ra một mục tiêu mới về cân nặng. Anh quyết định thử một công thức nấu ăn mới mỗi tuần. Và anh cùng với bạn đi bộ của mình đồng ý đi theo các tuyến đường mới.

Giờ đây, Rashaad ăn uống lành mạnh và duy trì vận động. Anh có cân nặng lành mạnh. Và anh không còn có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2 nữa.

Quý vị sẽ tìm kiếm sự hỗ trợ và duy trì động lực sau khi chương trình này kết thúc bằng cách nào?





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

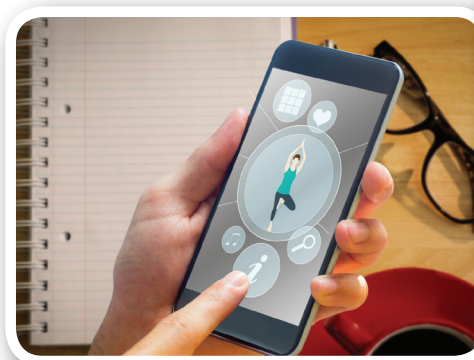
Tôi nặng ____ pound.	
Trong sáu tháng tới, tôi sẽ:	
<input type="checkbox"/> Giảm cân	Tôi sẽ đạt cân nặng ____ pound.
<input type="checkbox"/> Duy trì cân nặng của tôi	Tôi sẽ duy trì ở mức ____ pound.

Các Kỹ Năng Sống

Quý vị đã học nhiều kỹ năng sống lành mạnh trong chương trình này. Hãy tiếp tục sử dụng những kỹ năng đó trong những năm tháng sắp tới.

Theo dõi chế độ ăn uống, vận động và cân nặng của quý vị. Việc theo dõi cho quý vị biết liệu quý vị có đạt được các mục tiêu của mình hay không. Và, nó giúp quý vị thấy được điều gì quý vị đang làm tốt, và điều gì quý vị có thể cải thiện.

Trở lại khuôn khổ. Việc đi trệch hướng trong mục tiêu ăn uống và vận động của quý vị trong đời là điều bình thường. Điều quan trọng là phải trở lại khuôn khổ và phòng ngừa những khoảng hụt tương tự trong tương lai.





Các Mục Tiêu Của Quý Vị Cho 6 Tháng Tới

Cập nhật kế hoạch hành động của quý vị nếu cần. Tiếp tục nghĩ về những gì quý vị có thể làm để khỏe mạnh nhất có thể.

Tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và những người khác. Họ có thể giúp quý vị đi đúng hướng trong các mục tiêu ăn uống và vận động của mình.

Vượt qua thử thách. Quý vị sẽ cần phải vượt qua nhiều thử thách trong đời—thời gian hạn hẹp, các nguồn căng thẳng, các yếu tố kích hoạt, và những vấn đề khác. Do đó hãy phòng ngừa khó khăn khi có thể, và khắc phục chúng khi phải khắc phục. Hãy sáng tạo!

Duy trì động lực. Đặt ra các mục tiêu mới. Mừng sự thành công của chính mình. Và tiếp tục thử các công thức mới, các phong cách nấu ăn mới, và các cách duy trì vận động.

Cần xem lại bất kỳ kỹ năng nào trong số này?

Xem tài liệu phát trong Sổ Tay Người Tham Gia của quý vị.

