

绘制你的“最佳体重”过程图

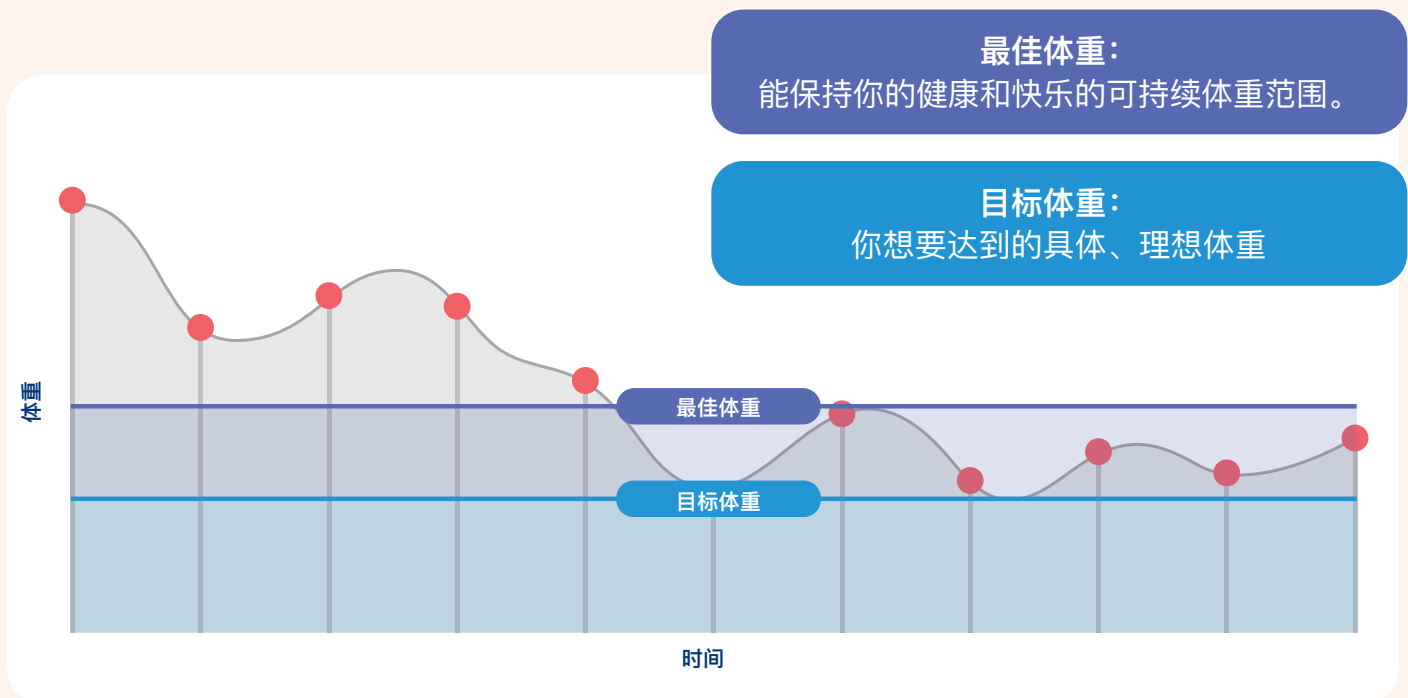
姓名: _____

日期: _____

你的“最佳体重”是指你在真正享受健康生活方式的同时所达到的体重。

重要的是要知道，你的“最佳体重”可能与你的目标体重不同。你的最佳体重也可能不是一个具体的数字，而是一个范围，在这个范围内，你可以在享受生活的同时获得减重带来的健康益处。

以下是体重过程的一个例子。在你找到并保持最佳体重的过程中，体重数字上下波动是正常的。



你可能会发现，当你接近最佳体重时，你的体重减轻速度会减慢，我们称之为体重平台期。这是一种防止体重过度减轻的正常反应，因为你的身体认为这是对其生存的威胁。

每个人的体重过程都不一样，而且通常不是一条直线。

绘制你的故事

在下面画出你的体重历史，并包括你认为导致这些年来体重波动的一些重要事件和变化。

目标是了解你的整体情况。

以下是一些你可能想要包括的生活事件的例子：
上大学、激素变化（怀孕或衰老）、花钱购买减肥方案、通勤时间长



了解你的体重过程

为了给你的图表添加更多背景信息，请考虑以下问题，以更全面地描述你的体重过程：

1. 你认为过去哪些最重要的生活事件导致了你的体重变化？

2. 你成年后的最高体重和最低体重是多少？

3. 表图中是否有没有记录到，但你的医务人员应该知道的信息？

在下次约见医务人员时带上你的图表和答案，以便讨论你的故事和保持最佳体重的策略。

参考文献：Freedhoff Y, Sharma AM. Best weight: a practical guide to office-based obesity management. Canadian Obesity Network; 2010.



所有商标均归 Novo Nordisk A/S 所有，并由 Novo Nordisk Canada Inc. 授权使用。
Novo Nordisk Canada Inc., 电话：(905) 629-4222 或 1-800-465-4334。网址：www.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc. 版权所有。
CA230B00031C

