

找出你一天中的高风险时段

姓名： _____

日期： _____

我们每个人在一天中都会有容易渴望某些食物的时候。了解你最有可能产生这些感觉的时候，是理解和改变行为重要的一步。

渴望是一种受我们环境影响的强烈感觉或动机，它驱使我们去寻找食物——
甚至在我们不饿的时候也是如此！

我们为什么会产生渴望？

渴望是习惯、价值观和我们环境之间相互作用的结果。



每个人的渴望、习惯和环境都不尽相同。让我们更了解你一天中的高风险时段。



找出你一天中的高风险时段

让我们来探讨一天中可能引发渴望的时段。在以下可能处于较高风险的时段画个圈：



早上 6:00

晚上 9:00

中午 12:00

下午 3:00

晚上 6:00

上午 9:00

晚上 10:00

凌晨 12:00



找出并正视你一天中的高风险时段可以帮助你养成更健康的饮食习惯。

透过以下的问题来反思你一天中的高风险时段：

你在哪里？

你当时的感受是什么？

你和谁在一起？

这种情况曾经发生过几次？

你认为是什么导致了这个高风险时段的出现？

我经常在以下情况下想吃东西……（圈出所有适用项）

我很无聊

食物就在我面前

我在看电视/电脑

我压力很大

我周围的人都正在吃东西

我心烦意乱

我悲伤/沮丧

我很忙

我很累

我高兴/庆祝

我饿了

其他：

既然你已经确定了引发渴望的场景，你可以尝试以下方法来帮助你养成一些新的习惯。

- 全心投入工作/阅读/看节目或电影
- 听歌
- 反思自我价值观
- 喝水或喝茶
- 和朋友聊天
- 去散步
- 做家务
- 深呼吸或冥想
- 写日记

为成功做好计划

你可以通过识别高风险时段和练习这些策略来打破渴望的循环，并且养成新的习惯。让我们试着为你下次处于高风险时间时制定一个计划。

例如，当我因为压力大而产生渴望时，我会写日记。

当我因为 _____

而产生渴望时，我会 _____。



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。
CA230B00032C

