

行为目标与价值观

姓名： _____

日期： _____

行为目标是指如何在日常行动中践行你的价值观。由于体重秤上的数字并不能代表行为，因此在设定目标时，应转向以健康为中心的行为目标。

设定行为目标

在你的体重管理过程中，设定行为目标将帮助你取得成功。尝试设定符合你的价值观、具体且可衡量的行为目标，并选择对你来说切实可行的行为目标。

以你的价值观为指导来设定行为目标（参考价值观工作表）。

试着从 1 到 2 个目标开始——想一个你在日常生活中能添加的健康目标。例如：“下班后散步 15 分钟，每周 3 天。”请记住，如果目标行不通，你随时可以回来进行调整。

•

•

专注于可行、有价值的目标，并坚持下去。

行为目标的建议



增加日常活动量

- 如果你伏案工作，尽可能多站起来走动
- 尽可能走楼梯
- 把车停在离目的地入口处有一段距离的地方



留意份量大小

- 提前准备好小份量的健康零食，让你在想吃东西的时候可以吃
- 将餐盘分成几部分：1/2 装蔬菜或水果，1/4 装全谷物，1/4 装蛋白质（多选择植物蛋白质）
- 保持规律的用餐时间，避免暴饮暴食



外出时健康饮食

- 准备不易腐烂的健康零食
- 自己准备食物在车或飞机上吃
- 使用可重复使用的水瓶



外出就餐时健康饮食

- 提前计划，挑选供应健康选择的餐厅
- 选择水作为用餐时的饮料
- 点小份量的菜或开胃菜作为你的正餐



聪明购物

- 计划好你一周的膳食——从计划晚餐开始
- 不要在饥饿时购物
- 以完整、未经加工的食物为主，限制食用超加工食品



睡眠卫生

- 睡前一小时关闭电子设备（例如电视或手机）
- 限制或避免在下午和晚上摄入咖啡因
- 睡前尝试进行平静的活动（例如洗澡或阅读）



减轻压力

- 保持与朋友、家人或邻居的社交联系
- 尝试深呼吸或冥想
- 写日记

与医务人员讨论你的成果以及你所需要的帮助。请记住，改变行为需要时间，期间会有起伏！

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。
CA230B00033C

