



# 保持健康的行为改变

(Maintaining Healthy Behaviour Change)

## 患者资讯

发布时间：2017年6月

有时想要改变我们的生活方式貌似轻松，但做出实际改变并持之以恒则近乎不可能。但是，采取某些简单策略可有助于我们坚持健康的行为改变

### 制定目标

制定目标很重要，因为可有助于我们衡量是否取得成功。我们需要长期目标（减少体重15公斤）和短期目标（本周至少三次爬楼梯而不乘坐电梯）

回答以下问题：

- 下个月我要实现哪些目标？
- 实现这些目标的重要性如何？
- 如何才能实现这些目标？

### 获得支持

获得支持可以帮助您轻松改变生活方式，时刻激励自己。以下为某些支持范例：

- Get Healthy Program 计划
- 参加健身俱乐部、步行小组、体育运动队等
- 遛狗
- 使用健身程序（纸本或App）
- 与朋友一起制定目标，相互审查进步。

### 应对挫折

有时会偏离目标努力方向。出现这种情况时，重要的是：

- 不要自责
- 提醒自己为何要做出改变
- 发现问题，争取改正
- 寻求更多支持，尤其是在短期动力不足时

做出改变如同婴儿学步。可能会摔倒，但最终会学会走路！

### 保持动力

保持坚持生活方式改变的动力可能会很难。重要的是要不断激励自己，以免丧失动力。

保持动力的方式包括：

- 提醒自己为何要做出改变
- 审查取得的进步（如体重减轻、正在实现健康目标或饮食更健康）
- 找到奖励自己的方法（如去做按摩或买新衣服；避免用好吃的犒劳自己）

### 养成新习惯

成功改变生活方式的目标不是做出暂时改变，而是实现一个新的常规。

这需要做出终身改变，且需要时间。你还是那个你，但现在你会：

- 遵循健康的饮食准则
- 定期进行体育运动
- 感觉更加健康，生活态度更加积极

感觉会成为一个更完美的人！

### 享受益处

花时间留意变得更加健康带给自己的益处。这些益处可能包括：

- 精力更加充沛
- 气色和感觉更好
- 自觉更加健康



显著改变生活方式是可以实现的。坚持这些改变也是可以实现的。今天就咨询家庭医生，了解开始改变生活方式的选择。