制定一个行动计划是实现自己目标和愿景的一大步。您可以一次做一个小改变。

它有助于您获得别人的支持。告诉家人和朋友关于您为自己制定的新的健康计划。请他们鼓励和支持您，并保持耐心。他们甚至可能想加入您！

我的行动计划

本周我要:

做什么:

何时做:

何地做:

做多少:

多久做一次:

养成这个健康习惯对您有多重要？请在该比例尺上选择一个数字。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

不是很重要 **很重要**

您已经准备好养成此习惯了吗？请在该比例尺上选择一个数字。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

我没准备好 **我已完全准备好了**

您对接下来 7 天遵守您的行动计划有多大信心？请在该比例尺上选择一个数字。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

不是很自信 **很自信**

请记住，养成健康行为的小改变是改善健康的一大步。

THRiVE
改善健康的小改变