THRiVE
改善健康的小改变

改善健康的小改变

Sun Life DIABETES college | UHN Toronto Rehabilitation Institute

养成新的健康习惯可以帮助您改善自己的健康、活得更长久并感觉良好。如果您做出小改变、制定每周的行动计划并每周进行反思，您将更有可能获得成功。

反思日记

请您通过询问自己以下的问题来反思过去一周的行动计划。

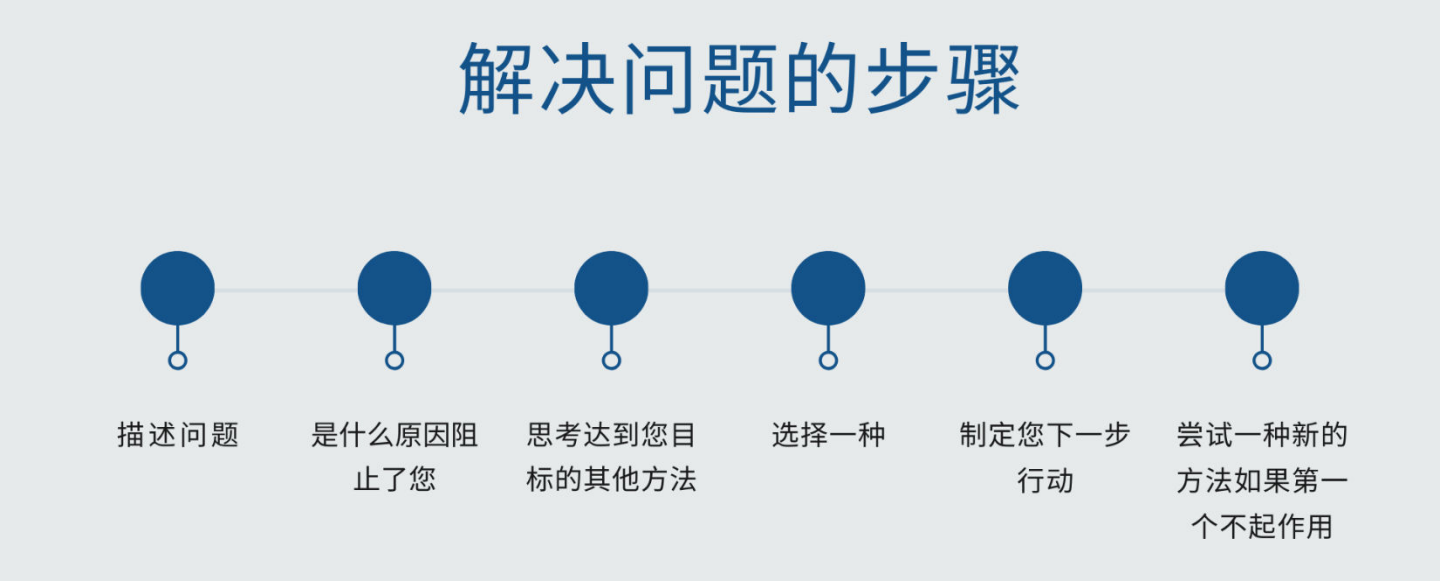
1.您的行动计划在哪些方面进展顺利？哪些方面感觉良好？

2.您的行动计划在哪些方面没有按计划进行？您遇到了哪些困难及挑战？

如果您实现了行动计划——那太好了！现在为下周制定一个新计划，继续朝着您的目标迈进。

如果您的行动计划没有按计划进行——不要担心，这很正常。

如果事情没有按计划进行，请遵循以下 6 个步骤。



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