

坚持健康的生活方式



我希望吃的健康

我要戒烟

我想要维持健康的体重

我希望开心每一天

我希望降低酒精的摄入量

我希望运动多一点

我希望少点压力

我希望跟家人多一点时间在一起

我希望.....



容易说出来但不容易实行
这份PPT能帮助大家得到你想要的

新年...崭新的开端

- 新年开端正是我们为将要完成的目标设定一个崭新开端的时候。
- **什么是健康生活方式的目标？** 它是你自己对你想做事情的想法，如何让你想做的事情，想要让你感觉很好。



理解目标的类型

- 短期的
 - 你能在近期实现的目标（几个礼拜和几个月）
- 长期的
 - 有更深远的影响，并需要更长的时间（一年或更多）
- 目标需要尽可能具体，你就可以朝这个方向努力，实现这一目标。



选择你的目标

- 很多人想要生活得更健康.....问问你自己，更健康的生活对我意味着什么？
- 请确定你真的想要做的（和相信你可以成功地完成）例子：
 - 营养
 - 行使
 - 心理健康
 - 酒精与物质
 - 慢性及传染性疾病
 - 家居安全



设定小的、适当的合理目标

- 将生活健康设定为你的目标。所面临的挑战是如何要实现这一目标呢？
 - “生活得更健康”作为目标就是太含糊。我想要什么 实现什么 如何实现？我为什么想要做它？



“在此期间我的生活中，我在很短的时间增加了很多重量。我是昏昏欲睡，无心向学，从不为自己感到骄傲，所以我知道我的目标很大一部分回到我以前的体重。我想要感到自豪和充满活力的健康生活通过每周每周 2-3 倍锻炼和健康饮食”。

目标是健康饮食和经常运动，比只是为了减肥更具体。

目标的SMART原则

具体的

如：“我想要做更多的锻炼”。这是一厢情愿。它成为一个目标，当你把它降到：**我想要做三次每周最少 30 分钟运动。**

可以衡量的

如果你无法衡量它，你怎么知道你成功了？**30 分钟，每周 3 次**是可以衡量的

基于行动的

具体来说，将你怎样实现你的目标呢？例如：**两次在公园走咯和一次瑜伽**

现实的

知道你个人的局限性，你真正可以实现的。设一个挑战性的目标，但不超过你的能力

基于时间的

如果没有时间限制达成短期和长期目标，然后你采取行动的动机是有限的。**30 分钟锻炼三次一个星期**是一个基于时间目标

使你自己负责

- 写下你的长期目标。他们写下来手段准备应用并检查。将它们张贴在那里，你可以看到他们来帮助你集中注意力。
- 举一个符合SMART原则的目标
- 与他人分享你的目标和谈论你的成功与挑战。以这种方式很难让自己停止...



关于设置和实现目标的提示：

- 接受失败，失望是生活的一部分。不要放弃！
- 是现实的。不要让自己失败。例如，如果你没有锻炼过，不要指望与只有几个星期的跑步跑半程马拉松赛。
- 理解并接受你的生活方式跟你身边的人不一样。用适合你自己的方式。
- 寻求帮助。向你信任，支持你伸手需求帮助。

除了目标设定和行动计划，还有其他可以让你接近成功的行动。

- 找一个搭档 —— 与另一个人致力于一起工作，往往激发我们超过独自一个人锻炼。
- 如果天气不佳，你不能出去，在室内锻炼。
- 休息一下 —— 请一天假，让你的身体恢复和防止倦怠。
- 可视化你的目标 —— "看到"自己执行导致成功的活动。

你有一个成功的故事，到共享吗？



你的健身目标，并且实现他？



- 为自己感到自豪
- 如果你满足你的目标并且愿意分享你的成功，然后让我们知道！
 - 联系你们Site Champion
- 你的故事可能会被 [LifeBeats](#) 推荐！
- 你可能是某人的灵感来进行更改。