

常保健康 我的方式

健康生活指南



健康生活指南

「健康生活指南」可幫助您建立健康生活、積極態度、優質飲食，並充滿自信。使用本指南可幫助您訂出自己的健康生活目標，並做出行動計畫。

如何使用本指南：



1. 閱讀指南，學習如何照顧自己。

2. 討論對自己重要的項目有哪些。



3. 剪下最後一頁，並寫上您的計畫。

4. 貼在您每天看得到的地方。

本指南告訴您：



什麼是健康生活目標。

頁： 1 - 2



攝取充足營養的方法。

頁： 3 - 9



新運動與移動方式。

頁： 10 - 13



喜歡自己的訣竅。

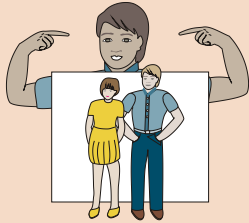
頁： 14 -16



請注意：開始任何營養或運動計畫前，請務必詢問健康保健提供者，哪些項目對您最為安全。

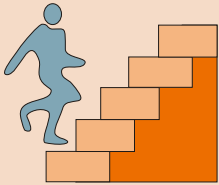
管理您的健康

控制自己：



能夠控制自己的人，就是能夠管理自己健康的人。想想您希望有的感受，獲得支持並訂立計畫，讓您能夠去做對自己重要的事。

健康生活目標：



什麼是健康生活目標？

健康生活目標是您自己的想法：希望有何感受，以及做什麼會讓您感到愉快。

樂趣

健康

需要

感覺



如何訂立健康生活目標？

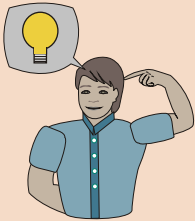
請花點時間，想想什麼對您的健康至關重要。

重視您想要的感受，及想做的事。

您的健康生活目標

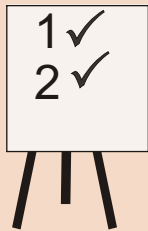
許多人使用「思考」、「計畫」、「行動」幫助他們訂立目標，並採取行動以達到成功與健康。

思考（訂立目標）



對我重要的有哪些？
我希望有何感受？
我有特別想做什麼事嗎？

計畫（規劃步驟）



讓您健康生活目標
成真的步驟。

行動（實現目標）



怎麼做才會感到愉快、
健康。這對您的計畫十分重要，
因為它代表您會採取行動。

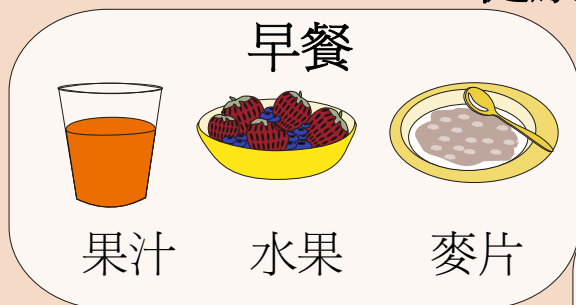
飲食日記

知道自己在吃什麼



飲食日記是您寫下自己吃了什麼和喝了什麼的表格。將飲食日記保留兩天，與朋友討論自己吃了什麼，以及這些選擇是否能夠讓您更加健康。您是否需要所有的食物？飲食日記將在您制訂健康生活計畫時，助您一臂之力。

健康飲食概念



健康飲食

當您吃了健康的食物，您感到更舒暢、更有精神，可減輕體重並且能夠更輕鬆的移動。吃健康食物是照顧自己的方法之一。

健康飲食概念：

蔬菜： 蘿蔔  青豆 

蛋白質： 肉類  雞肉  魚肉 

澱粉： 麵包  義大利麵  米飯 

問自己的好問題



我真的餓了嗎？



我其實是渴了，而不是餓了？



喝水能夠讓我感到更舒服嗎？



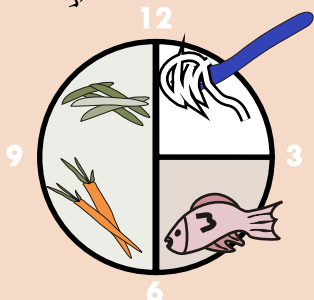
我真的想吃還是要其他東西？

正確的份量

想想每餐你吃了多少。在盤中放少量食物，可幫助您吃得更少。

好點子 份量控制盤：

我的盤子

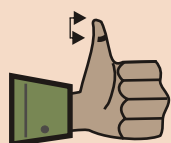


請將盤子想成一個時鐘。12 點到 3 點是澱粉類 [如：馬鈴薯、米飯、義大利麵]，3 到 6 點是蛋白質類 [如：牛肉、雞肉、魚肉]，而 6 到 12 點是蔬菜。

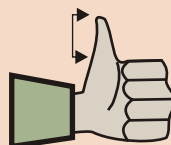
估量您的食物：

知道您吃了多少是減輕重量或保持身材的好方法。

估量部分食物的簡易方式：



一茶匙 = 拇指指尖到第一個指節



一湯匙 = 整隻拇指



3 盎司肉類 = 一副牌



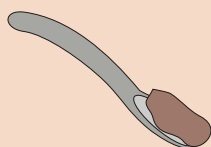
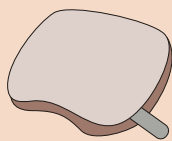
一杯 = 一顆網球

吃一份

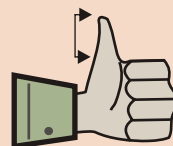
以下是正確的份量，也就是我們通常一次會吃的份量。

一份

花生醬



一湯匙



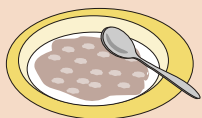
義大利麵



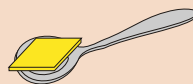
一杯



麥片



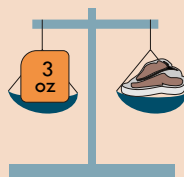
奶油



一茶匙



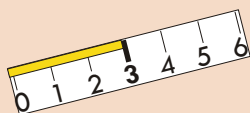
牛排



3 盎司



鬆餅



3 英吋寬



好的飲食點子



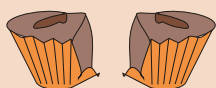
吃飯的時候使用較小的碗或盤子。



吃飯的時候關掉電視。



覺得飽了就別再吃了。

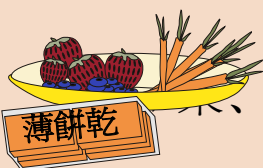


與朋友分享

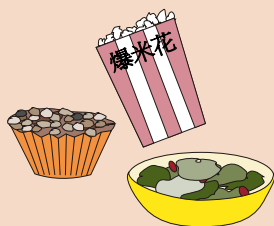


新的習慣

飲料休息時間：喝茶或水，
而不要喝咖啡或汽水。

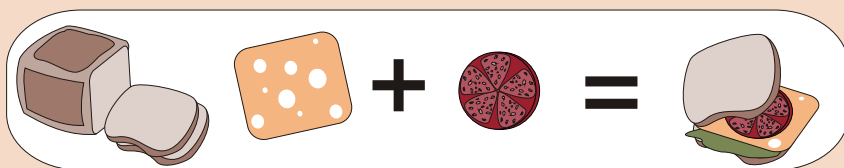


吃點心的好點子：切碎的新鮮蔬菜、水
單份低卡路里點心或小包餅乾。



嘗試新的食物：吃麥麩鬆餅，不吃
甜甜圈；吃爆米花，不吃花生；喝湯吃
沙拉，不吃漢堡薯條。

我喜歡「再加一個」：舉出您喜歡且對
您有益的食物，並再加上其他您喜歡的新
食物。然後您就有新的東西可以嘗試了。



訣竅與陷阱



訣竅



別急，吃慢點。



試著吃水果，不要



喝果汁。

多喝水



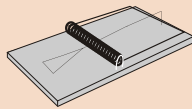
，少喝



汽水。



注意身體給您的訊息，飽了就別再吃。



陷阱



吃太快。

飽了



還吃。



吃飯的時候看電視。

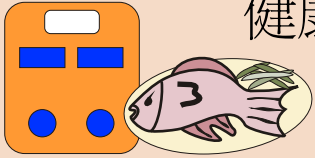
吃特大號的



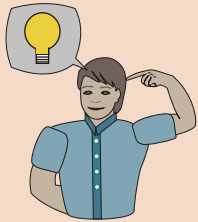
速食。

威利的故事

威利的目標：「我要變輕，還要多吃魚肉來保健康。」



思考：



威利問他自己：

我要試試哪些魚？

上哪去買？

如何烹調？

計畫：



威利決定試試鮭魚。

走到店裡，挑了一片鮭魚。

向朋友要了一個好食譜。

找人幫忙料理鮭魚。

行動：



威利採取行動了。

帶著錢，走進店裡。

買了我要的魚。

找人幫忙，嘗試新的食譜。

十分喜歡！

好的一步

開始運動計畫前，請先想想自己現在有何感覺，然後想想未來希望有何感覺。

在下列情況下，留意自己身體的訊息與自己的感覺：



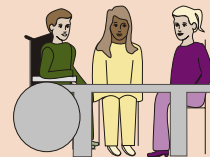
站立



彎腰

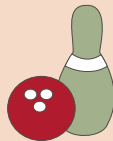


移動



坐下

您想要做更多活動嗎？



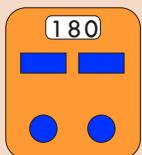
移動與運動有助於讓你：



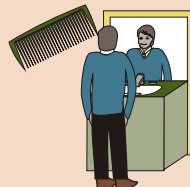
更精力充沛。



減輕壓力。



保持健康體重。



外觀怡人，心情愉快。

運動

鍛煉想法為家

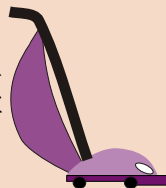


一邊做雜務，一邊聽音樂

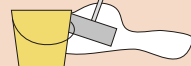
揮灰塵



吸塵

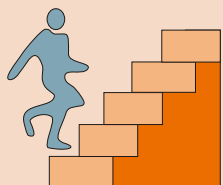


擦拭



拿罐裝水練習舉重

開始新的習慣：

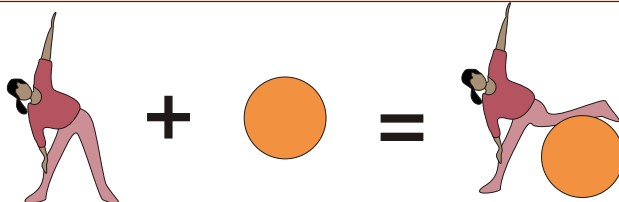


能走的時候盡量走路：試著多走路，走樓梯，不要老搭電梯。



新的移動方式：試試看新的移動方法，坐、躺、站的時候伸展四肢。

我喜歡「再加一個」：舉出您喜歡的運動，然後加上新的點子。尋求幫助。



家裡可以做的事



與朋友一同運動。



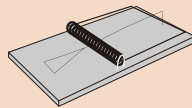
訣竅



做您喜歡的運動。



訂立自己的運動目標。



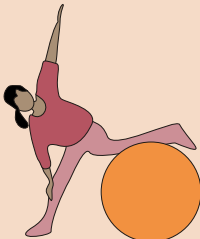
陷阱



認為運動太難。



從不嘗試。



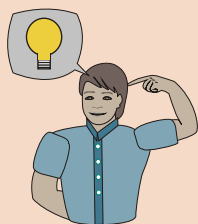
在沒有指導或協助的狀況下嘗試。

米蓋爾的「思考」、「計畫」、「行動」

米蓋爾的目標：「我的目標是為我的運動計畫訂出時間表。我希望有正常時間運動，讓我保持自己的精力。」



思考：



米蓋爾在思考什麼對他比較重要。
哪些日子或時段有空做運動？
要做什麼運動，在哪運動？
我可以邀誰一起去？

計畫：



米蓋爾尋求協助。
向專家詢問有關運動計畫的事。
用自己的月曆訂定運動的時間。
找個運動夥伴。
尋找體育館與安排交通工具。

行動：



米蓋爾開始行動。
一週排定三次運動時間。
前一天安排交通工具。
遵循運動計畫。
與運動夥伴一起享受樂趣。

好的想法

保持樂觀的想法與行動，幫助您集中注意力，照顧好自己。

可以試試的點子：



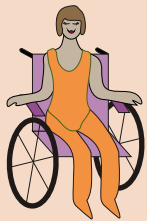
寫日記，記錄自己的進度和感覺。



有靈感的時候將他們寫在看得到的地方。



需要與人談談的時候尋求協助。



深思或花幾分鐘時間想想您有哪些成果。



聆聽喜歡的平和音樂。

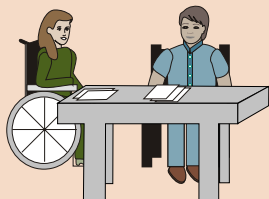


與樂觀的人相處。

訣竅與陷阱



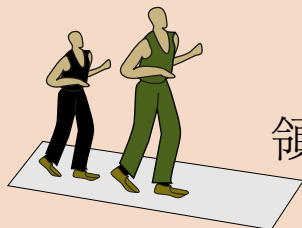
訣竅



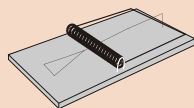
您不必單打獨鬥。



樂觀的態度可以吸引樂觀的朋友。



領導者可以為其他人開路。



陷阱



不認為自己做得到。



找不出方法來做某件事情。



我無法自己選擇。

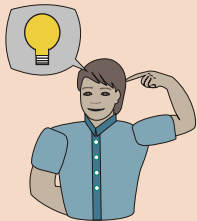
吉妮雅的「思考」、「計畫」、「行動」

吉妮雅的目標：「我希望能夠覺得自己不錯。



對自己好的一個層面是相信自己能夠做得到。每當有小進展，並發現自己的感受不同時，我都覺得愉快。」

思考：



吉妮雅問自己：

我要怎麼覺得自己不錯？

我要如何讓心情平靜，減少緊張？

我要怎樣覺得更愉快？

計畫：



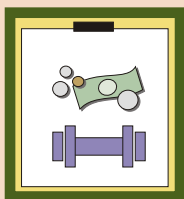
吉妮雅用幽默的方式讓自己覺得愉快。

我不想再有不愉快的感覺。

我思考有趣的事情。

我花點時間笑一笑，放鬆一下。

行動：



吉妮雅開始行動。

我發現我覺得不愉快。

我停止現在正在做的事。

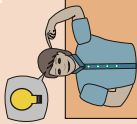
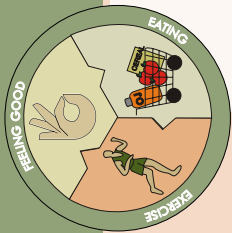
我想想有趣的事情。

我笑一笑，並告訴別人想到的趣事。

我感到不那麼緊張了。

健康生活計畫

我的健康生活目標是：



思考

(範例) 我想吃好的食品，

1. 3.

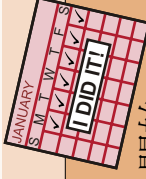
計畫

(範例) 每天晚餐吃蔬菜，



行動

(範例) 由星期一開始，



飲食



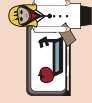
運動



想法



剪下、填妥並貼在您看得到的地方



請注意：
開始任何營養或運動計畫前，請務必詢問健康保健提供者，哪些項目對您最為安全。

本計畫部分資金為 L.A. Care Health Plan 提供，旨在促進殘障人士的健康與幸福。



Board Resource Center, Inc.
Post Office Box 60-1477 Sacramento, CA 95860
866.757.2457 www.brcenter.org

參與者的點子



飲食與營養：

吃一份就好，不要過量。
冰淇淋一球即可，上面不要加上配料。
不吃油膩的食物。
吃沙拉，而不吃漢堡。



運動：

若搭公車，早幾站下車，步行到您的目的地。
與家人或朋友一起散步。



心情愉快：

只要您堅持，就能完成任何事。
樂觀的想法會決定您的方向。
許下承諾就能達到您訂的目標。



艾莉森的話，2007年4月
「好消息！我一滴汽水都沒喝。老爸講的沒錯，你不可能天天喝汽水或巧克力還能保持健康。現在我口渴的時候，就喝更多水。」

吃東西方面，我吃水果、沙拉、雞肉、豆腐、魚肉、菠菜、牛肉和米飯。我很久沒吃蛋糕或冰淇淋了。你喜歡我吃的這幾種食物嗎？你最喜歡的健康食物有哪些？

運動方面，上禮拜我在家附近散步了三次，看電影的時候也稍稍運動了一下。



可以試試的好點子和好地方：
在家附近逛逛，看看您的鄰居。
與朋友一起去打保齡球。
到 YMCA 或體育館做運動，並認識新的朋友。
去教堂或廟裡的時候，試著認識新朋友。

這本書從何而來

健康生活指南：
發展障礙的人們所寫，獻給有發展障礙的人們。



健康生活指南為委員會資源中心與東洛杉磯社區中心合作，並由 LA Care 贊助完成。20 位具有發展障礙的人士，自願為本指南盡一份心力，參與訓練

與讀書會，花五個月的時間學習如何變得健康。參與者與營養學者、心理治療師與生活教練一起合作。每個人分享自己保持身材、減輕體重、防止與管理糖尿病、降低膽固醇，以及其他讓他們無法享受生活的健康顧慮。

藉著訓練與團體分享活動，參與者學到變得更健康、慶祝成功與克服挑戰的方法。本指南中的這些點子、訣竅、困境與故事皆直接取自這些改變飲食、運動與觀念，進而提升自尊的參與者。

誠摯感謝所有提供自身經歷與時間的人們。
聲明

Brian Marsh, MBA, 專業合格行動共同教練, PCC

Beth Rubenstein, 物理治療師,
Feldenkrais 治療師

Mary Anne Patino, 註冊營養師與營養學碩士

Miguel Lugo, 消費者領袖/顧問

Jesse Padilla, 洛杉磯東區中心保護團體



The Board Resource Center, Inc.
Post Office Box 60-1477

Sacramento, CA 95860

866.757.2457 www.brcenter.org



**Eastern Los Angeles
Regional Center**

1000 South Fremont

Alhambra, CA 91802

626-299-4700 www.Elarc.org

Gloria Wong

Frances Jacobs

Liz Harrell

Magda Carrero

Jacqueline Valenzuela



L.A. Care
HEALTH PLAN

555 West 5th St., 29th Floor

Los Angeles, CA 9001

213-694-1250 www.lacare.org