

常保健康 我的方式

# 健康生活指南

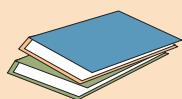


本計畫由 L.A. Care Health Plan 贊助，旨在促進殘障人士的健康與福祉。

# 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



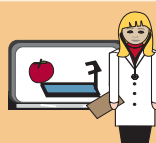
新運動與移動方式。

頁： 10 - 13



喜歡自己的訣竅。

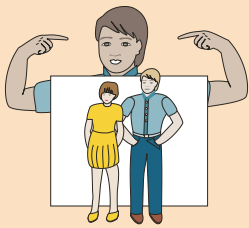
頁： 14 -16



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。

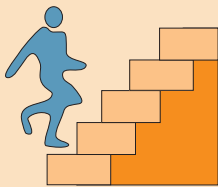
# 管理您的健康

## 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？

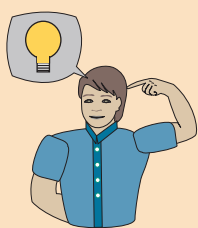
請花點時間，想想什麼對您的健康至關重要。

重視您想要的感受，及想做的事。

# 您的健康生活目標

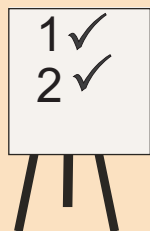
許多人使用「思考」、「計畫」、「行動」幫助他們訂立目標，並採取行動以達到成功與健康。

## 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。

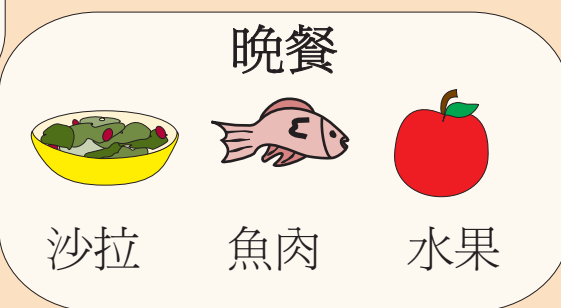
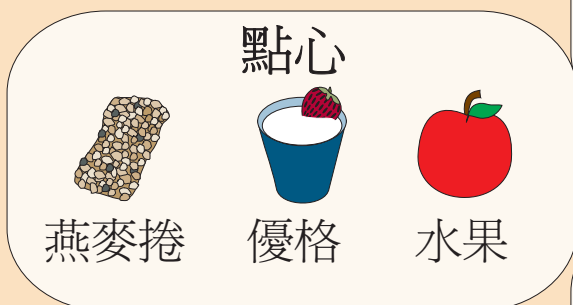
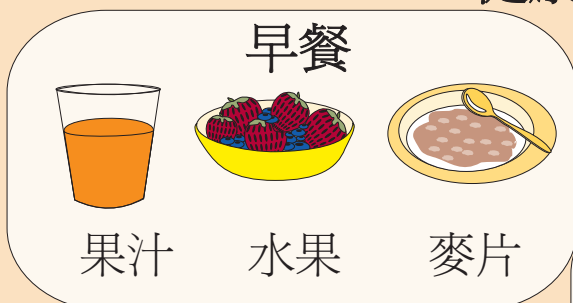
# 飲食日記

## 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 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：



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。

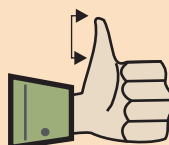
## 估量您的食物：

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



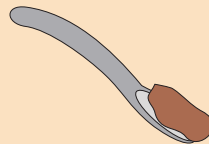
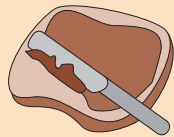
一杯 = 一顆網球

# 吃一份

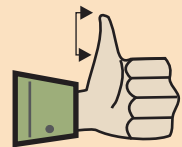
以下是正確的份量，也就是我們通常一次會吃的份量。

## 一份

花生醬



一湯匙



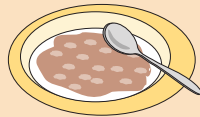
義大利麵



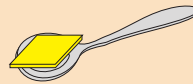
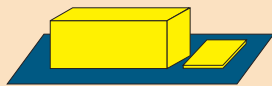
一杯



麥片



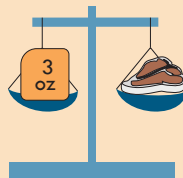
奶油



一茶匙



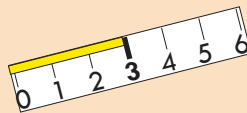
牛排



3 盎司



鬆餅



3

寬





# 好的飲食點子



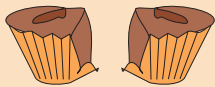
吃飯的時候使用較小的碗或盤子。



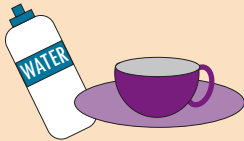
吃飯的時候關掉電視。



覺得飽了就別再吃了。

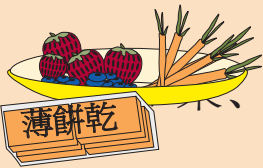


與朋友分享

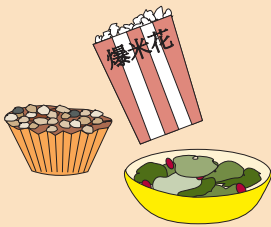


## 新的習慣

飲料休息時間：喝茶或水，  
而不要喝咖啡或汽水。

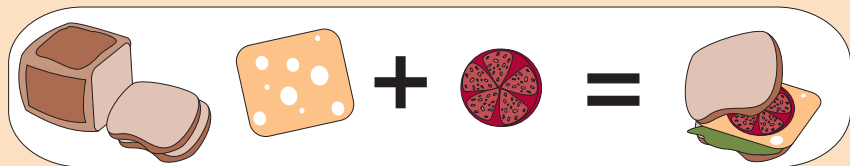


吃點心的好點子：切碎的新鮮蔬菜、水  
單份低卡路里點心或小包餅乾。



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。

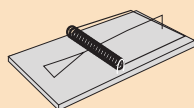


試著吃水果，不要  喝果汁。

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。

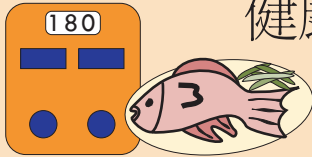


吃飯的時候看電視。

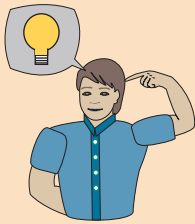
吃特大號的   速食。

# 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：



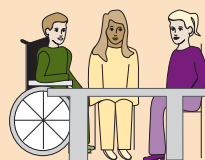
站立



彎腰



移動



坐下

您想要做更多活動嗎？



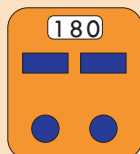
移動與運動有助於讓你：



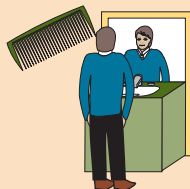
更精力充沛。



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

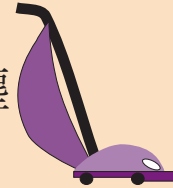


一邊做雜務，一邊聽音樂

揮灰塵



吸塵

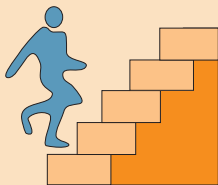


擦拭



拿罐裝水練習舉重

## 開始新的習慣：

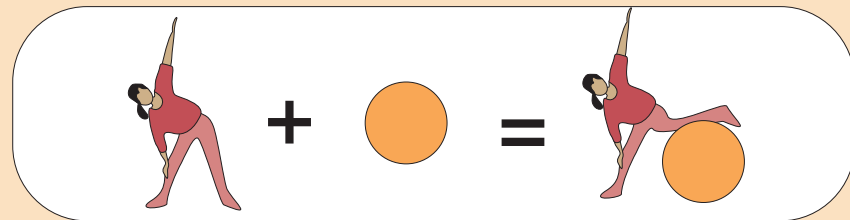


能走的時候盡量走路：試著多走路，走樓梯，不要老搭電梯。



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



## 訣竅

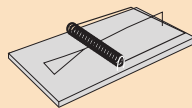
與朋友一同運動。



做您喜歡的運動。



訂立自己的運動目標。



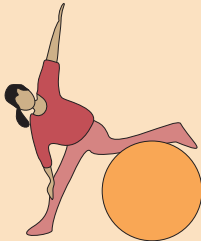
## 陷阱



認為運動太難。



從不嘗試。



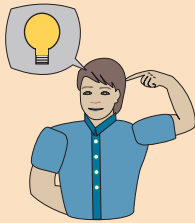
在沒有指導或協助的狀況下嘗試。

# 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。」

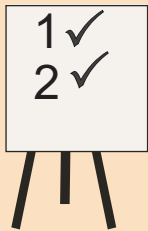


思考：



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。



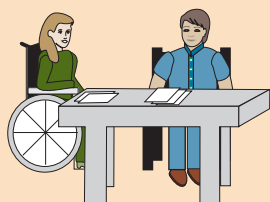
與樂觀的人相處。



# 訣竅與陷阱



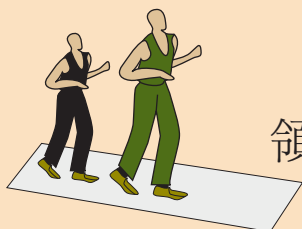
## 訣竅



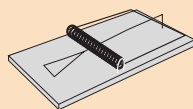
您不必單打獨鬥。



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。



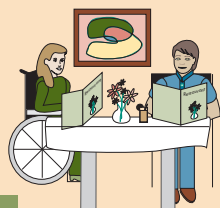
## 陷阱



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。

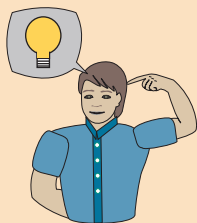
## 吉妮雅的「思考」、「計畫」、「行動」

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：



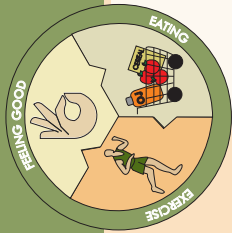
吉妮雅用幽默的方式讓自己覺得愉快。  
我不想再有不愉快的感覺。  
我思考有趣的事情。  
我花點時間笑一笑，放鬆一下。

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

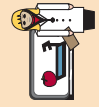


我的健康生活目標是：



 <h2>思考</h2> <p>(範例) 我想吃好的食品，</p>	 <h2>計畫</h2> <p>(範例) 每天晚餐吃蔬菜，</p>	 <h2>行動</h2> <p>(範例) 由星期一開始，</p> 
 <h2>飲食</h2>		
 <h2>運動</h2>		
 <h2>想法</h2>		

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。



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

**L.A. Care**  
HEALTH PLAN  
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。

# 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](http://www.brcenter.org)



**Eastern Los Angeles  
Regional Center**

1000 South Fremont

Alhambra, CA 91802

626-299-4700 [www.Elarc.org](http://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](http://www.lacare.org)

© 2007 All rights reserved