

당뇨를 막기위한 지혜로운 목표

의사 및 의료진의 도움을 받아 본인의 목표를 세우는 사람들은, 장기적인 질병에 대처를 더 잘할수 있습니다. 하지만, 그러기 위해서는 본인이 어떤 변화를 취하고 또 받아들일수 있는지를 결정하여야 합니다. 건강 향상을 위해 앞으로 2 주동안 본인이 하고싶은 것 하나가 있다면 무엇입니까?

할수 있는 것 몇가지 예를 들면....



무엇을 하시겠습니까?



다이어트



운동



약복용



자가검진



매일 발 검사



언제 하시겠습니까?



어디서 하시겠습니까?



어떻게 하시겠습니까?



하는것이 왜 중요합니까?

목표 달성을 위해 진행을 체크하는 것이 성공의 중요한 비결입니다.

다음 약속 날짜 : _____

- ★ 처음에는 성공하지 못할수 있습니다.
- ★ 항상 다시 시작할수 있습니다.
- ★ 매일 하루 하루가 본인을 위해 좋은 일을 할수있는 새로운 기회입니다.