

Мои задачи при контроле за диабетом



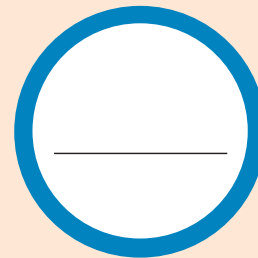
Есть здоровую пищу



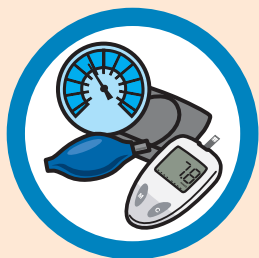
Двигаться



Принимать лекарства



Моя собственная цель



Организовать контроль за уровнем сахара в крови и кровяным давлением



Не поддаваться стрессу



Ограничить прием алкоголя



Бросить курить

Как я хочу улучшить мое здоровье (например: Больше двигаться):

Моя задача на эту неделю (например: Ходить пешком 4 раза):

Когда я буду это делать (например: Утром перед завтраком):

Где я буду это делать (например: В парке):

Как часто я буду это делать (например: С понедельника по четверг):

Что может мне помешать выполнить мой план (например: Мне нужно отвести детей в школу в один из этих дней):

Что мне нужно сделать, чтобы выполнить свой план (например: Я выберу дни, когда мне не нужно отводить детей в школу):

Насколько я уверен(а), что смогу достичь своей цели: обведите один из вариантов

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вообще не уверен(а)		Не очень уверен(а)			Думаю, что уверен(а)			Уверен(а)		Абсолютно уверен(а)

Проверка выполнения плана (как и когда):