



## تغییر سبک زندگی در دیابتی‌ها

اگر مبتلا به دیابت تشخیص داده شده‌اید، ممکن است تنها چیزی که پزشک برای شما تجویز کند، خوردن غذای سالم و انجام ورزش کافی باشد...

اگر مبتلا به دیابت تشخیص داده شده‌اید، ممکن است تنها چیزی که پزشک برای شما تجویز کند، خوردن غذای سالم و انجام ورزش کافی باشد.

انجام این کارها ممکن است نیاز به تغییرات زیادی در سبک زندگی شما داشته باشد. اما از کجا باید شروع کرد؟ لازم نیست سعی کنید به طور ناگهانی تغییرات زیادی را در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید. باید این تغییرات را به طور تدریجی اعمال کنید.

این توصیه‌ها در این راه به شما کمک می‌کند:

اقدامات کوچکی را در طولانی مدت انجام دهید. به این ترتیب بسیار آسان‌تر می‌توانید به اهداف‌تان برسید.

با عادات بدتان مواجهه شوید، و به خود بقبولانید که لازم است آنها را تغییر دهید.

هدفی انگیزه‌بخش را برای خود پیدا کنید- مثلاً اینکه بزرگ شدن نوه‌های‌تان را ببینید.

تغییراتی را که باید انجام دهید، اولویت‌بندی کنید. اول اهدافی را که دست یافتن به آنها ساده‌تر است، انجام دهید، و بعد از دستیابی به آنها به سوی اهداف مشکل‌تر بروید.

میزان تاثیر هر یک از این تغییرات را در نظر بگیرید، و با آن تغییراتی شروع کنید که بیشترین تاثیر را در بهبود بیماری‌تان دارند، مثلاً فعال‌تر بودن از لحاظ جسمی.

تعیین اهداف باید شامل کارهایی که انجام خواهید داد، اینکه با چه سرعتی به این اهداف دست خواهید یافت و اینکه چگونه دستیابی به این اهداف را در زندگی روزمره‌تان ادغام کنید، باشد.

همشهری آنلاین