



## चांगल्या आरोग्यासाठी छोटे बदल

CARDIAC  
college

UHN  
University Health Network

नवीन आरोग्यदायी सवयी निर्माण केल्याने तुम्हाला तुमच्या आरोग्यावर नियंत्रण ठेवण्यास, दीर्घकाळ जगण्यास आणि बरे वाटण्यास मदत होऊ शकते. तुम्ही छोटे बदल, साप्ताहिक कृती योजना आणि प्रत्येक आठवड्यात विचार केल्यास तुम्हाला यश मिळण्याची शक्यता जास्त आहे.

### प्रतिबिंब डायरी

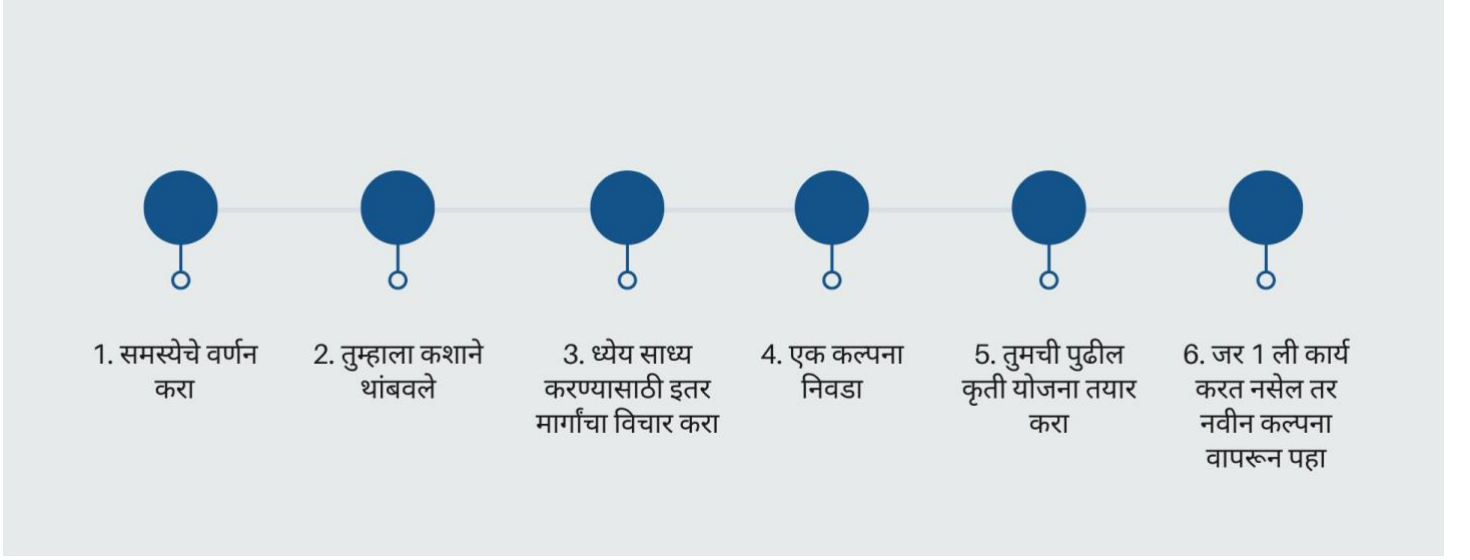
मागील आठवड्यात विचार करण्यासाठी स्वतःला खालील प्रश्न विचारा.

#### 1. तुमच्या कृती योजनेत काय चांगले झाले? काय बरे वाटले?

#### 2. तुमच्या कृती योजनेनुसार काय झाले नाही? तुमच्या मार्गात कोणती आव्हाने किंवा समस्या आल्या?

जर तुम्ही तुमची कृती योजना साध्य केली तर - उत्तम! आता तुमच्या ध्येयाकडे वाटचाल करत राहण्यासाठी येत्या आठवड्यासाठी नवीन योजना बनवा. जर तुमची कृती योजना ठरल्याप्रमाणे झाली नसेल तर काळजी करू नका. हे सामान्य आहे.

गोष्टी नियोजित केल्याप्रमाणे नाही झाल्या तर पुढील 6 गोष्टी करा.



लक्षात ठेवा, निरोगी वर्तनाचे पालन करण्यासाठी एक छोटासा बदल हे चांगल्या आरोग्यासाठी एक मोठे पाऊल आहे.