**你的生活方式改變的進度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **每天我會** | **常常** | **有時** | **從不** |
| 飲8杯水 |  |  |  |
| 吃2份水果 |  |  |  |
| 吃5份蔬菜 |  |  |  |
| 吃全穀類食物，如全麥麵包、糙米等 |  |  |  |
| 烹調時使用含豐富不飽和脂肪的食油 |  |  |  |
| 減少脂肪攝取量 |  |  |  |
| 飲少於3杯咖啡 |  |  |  |
| 進食時不額外添加鹽或鼓油等調味料 |  |  |  |
| 酒精飲品少於2杯 |  |  |  |
| 攝入含豐富鈣質的食物 |  |  |  |
| 散步或做帶氧運動 |  |  |  |
| 做盆骨底肌肉訓練 |  |  |  |
| 每週做2次肌肉強化活動 |  |  |  |
| 控制自己的壓力水平 |  |  |  |
| 保持良好的睡眠習慣 (實踐六種提升睡眠質素的方法) |  |  |  |