



# 定下健康生活目标

## *Setting Healthy Living Goals*

定下目标是您和您的家人健康生活的重要一部分。让我们写下您想在日常生活中改善的地方，并看看您如何能作出简单而健康的改变！

### 我的整体健康目标

### 我的健康饮食目标

### 我的活动目标

### 要向我的医护人员发问的问题