



第18周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：如何提升您的锻炼计划

推进您的锻炼就是说改变计划，使其更具有挑战性。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 为什么要提升您的锻炼计划
- 如何知道您已经准备好了
- 怎样提升您的锻炼

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏康复团队和锻炼教练交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：您的锻炼计划](#)

4.尝试学习活动：

- [建立愿景和设定目标](#)
- [运用 THRIVE 工具反思您过去的一周](#)