我的 FINGER 计划 (FINGER-plan)

制定你自己的 FINGER 计划 (FINGER-plan)！你可以把它看作是与自己达成的一项“约定”，你自己可以来决定做什么、多频繁地进行以及每次持续多长时间。

过一段时间后，你可能会想增加新的内容或提高难度，来进一步挑战自己。无论难度高低，这都会有益于你的大脑健康。请记住，从小处开始！迈出一个小步并取得成果，总比什么都不做要好。

健康饮食

具体行动: _____

频率: _____

开始日期: ____/____ 完成日期: ____/____

体力活动

具体行动: _____

频率: _____

开始日期: ____/____ 完成日期: ____/____

脑力刺激活动

具体行动: _____

频率: _____

开始日期: ____/____ 完成日期: ____/____

社交活动

具体行动: _____

频率: _____

开始日期: ____/____ 完成日期: ____/____

控制心血管风险因素

检查血压: ☐ 日期: ____/____

检查血胆固醇: ☐ 日期: ____/____

检查血糖: ☐ 日期: ____/____

