

# 「嶄新的我」 電子郵件範本

## 什麼是「嶄新的我」？

您即將展開一段提升並改變生活型態的深度之旅。本質上，您正在有意識地打造一個新版本的自己，我們稱之為「嶄新的我」。在這課程中，您將有許多機會探索及開發**嶄新的我**會是什麼樣貌。研究顯示，旅途中如果您能告知並動員身邊的親朋好友，建立您的影響圈（我們稱之啦啦隊），成功的機會將會更高。當然，您的家人與最親近的朋友都是您的啦啦隊員，但別忘了加入您的同事、鄰居、社區成員，或一些您認識但起先可能沒想到可以助您一臂之力的人。

## 如何使用範本

我們為您設計了以下電子郵件範本，您可以針對不同的啦啦隊成員調整內容，希望幫助您這段旅程順利啟航。請不要低估社會支持的重要性，啦啦隊陣容越龐大越好。請您不吝利用和修改範本，並分享您如何根據自己的情況改進範本內容，讓他人可以參考獲益。

## 此致你的「嶄新的我」！

親愛的朋友：

我提筆寫這封信，是因為我重視您的意見，並希望獲得您的支持。近來我見到周遭不斷有人罹患前期糖尿病及糖尿病，對照我自己的檢查結果，我發現問題已經不再是「會不會」，而是「什麼時候會」輪到我了。我也充分明瞭，這個慢性病未來可能帶給家人和朋友的負擔，因此決心現在便採取行動，盡我所能來預防糖尿病的發生。

為了達到這個目標，我參加了御糖有術。我相信當我掌握以下基本概念後，「嶄新的（您的名字）」即將誕生：

1. **我的健康餐盤**
2. **熱量赤字架構**
3. **擬定成功計畫**

如果您想知道更多資訊，我很樂意多談談這些觀念，歡迎您提問。

對於這項計畫，我既期待也不免忐忑，希望能仰賴您的力量，尤其是當我步履不穩時成為我的支柱。謝謝您充當我的啦啦隊，鼓舞我踏上這段旅程。我會向您匯報進度，分享我的成功與挑戰。

萬分感激！

(您的名字)