**4月健康生活方式计划**

**一、作息时间方面**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **周期** | **休息** | **起床** |
| 第1周 | 00:00 | 8:00 |
| 第2周 | 23:30 | 7:30 |
| 第3周 | 23:00 | 7:00 |
| / | 23:00 | 7:00 |

**二、饮食方面**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **/** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** |
| 补充 | 水果、蛋白质 | 鱼肉or猪肉、蔬菜 | 蔬菜 |
| 系列 | 清淡 | 少盐、清淡 | 清淡 |
| 周期 | 一周轮换 | 一周轮换 | 一周轮换 |

**三、运动方面**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **第1周** | **第2周** | **第3周** |
| 跑步5km | 跟随跑步计划 | / | / |
| 其他 | 每周2次 | 每周2次 | 每周2次 |
| 腰部、脊椎放松 | 每天1次 （时长15min） | 每天1次 （时长15min） | 每天1次 （时长15min） |