**7-14至8-14日常**

早起：

热水到80度，红豆薏米粉。

饭后吃fancl，9点之前吃燕窝。

瑜伽坚持每天一节课，多则两节。

ps：一周期间早上可以喝杯早茶。

早餐：没有早课，尽量在家吃。

鸡蛋，红薯，红豆薏米粉/豆浆。

早睡：

一周泡脚最少三次，艾灸最少两次。

每天睡前读书，手机调至关闭网络。(硬性坚持，拿起来书是第一步)

脑总结一天。

晚餐：

不做要求，少吃，7分饱。

8点半之后不在吃碳水。(特殊时期特殊对待)

收纳：

小书房：

把三叔小宝贝推到一层地下室，地毯清洗干净，做到断舍离。

小柜子：

买收纳盒，小柜子里的化妆品/电器做分类，每次物归原位。

抽屉：

电视柜抽屉物品做收纳，可以分块隔离放不同物品。

购买：购买之前量好尺寸，画好图。

卧室需要两个柜子类型的收纳。放一些证件。

Ps：小书房添置小柜子，可以放猫狗物品（大袋狗粮/猫粮）预留猫砂盆位置。

书架上放不能放东西（书除外）。

买茶罐，购置的柜子里面可以放高达/乐高/茶品。

可以想一下电脑的收纳，电子设备收纳。（备选小屋中床下抽屉）

门口鞋架需要更换。