***罗俊勋身体调试计划***

**：**

1. 睡眠时间不够 睡眠质量不高 每天十二点左右才能入睡 导致白天精力不足 早八经常打瞌睡
2. 臂力不够 体测引体向上难以过关
3. 食欲不是特别好 不太能适应杭州过甜的食物

**：**

1. 运用手机的健康使用手机模式 12点以后强制锁机
2. 每天十一点之前完成洗漱 入睡前不做剧烈运动 也不打游戏
3. 晚上打完卡后去练一下引体向上
4. 充分投入到学习中 累了自然就有食欲了
5. 准备一点辣一点的食物在寝室用于调节胃口
6. 尝试各个食堂的各种菜品 找到自己喜欢的

2021年10月15日星期五