

健康的作息时间表

7:00 起床

7:00 是起床的最佳时刻，前提是昨晚你在 12 点之前睡觉的。不建议大家用闹铃把自己叫醒哦，要强迫自己培养成在这个时间点自然醒的习惯，调整好生物钟。醒来后最好喝一杯温开水，水是身体内成千上万化学反应得以进行的必需物质，饮水帮助每一个缺水的细胞都重新活力四射，给自己提提神儿！

7:20-8:00 吃早饭

早饭必须吃，不吃早饭的危害实在太多了，就不跟大家过多解释了！一上午专注的工作学习需要正常的血糖来维持，因此为自己也为他准备一份丰盛的早餐是必须的。正所谓“早晨吃饱，中午吃好，晚上吃少”，俗话还是有一定道理的！

8:30-9:00 避免剧烈运动

清晨并不是剧烈运动的最佳时间，尤其是雾霾天，因为此时免疫系统功能最弱，而且身体急需能量。大家可以选择步行或骑自行车上班，那却是很健康的。

9:00-10:30 安排最困难的工作

这个时间段是学习工作的最佳时间，人的头脑最清醒，思路最清晰。

10:30 眼睛需要休息一会儿

看看窗外，眼睛很累了，需要休息一会儿。

11:00 吃点水果

上午吃水果是金，水果的营养可以充分的被身体采纳。而且经过高强度的工作后，体内血糖可能会有一些下降，让你无法专心工作，水果是最佳的加餐食物。

12:00-12:30 午餐多吃豆类

豆类是很棒的食物，富含膳食纤维和蛋白质，是健身的小伙伴必须多补充的，别光顾着吃肉，多吃些豆类食物。

13:00-14:00 小睡一会儿

20-30 分钟的午休会让你精力充沛，更重要的是会让你更健康。有的人喜欢刷朋友圈、聊天，其实这并不能帮你缓解困意，反而会在停止后更加困倦，最好的休息方式当然还是小睡一会儿，一小会儿就可以哦。

16:00 来一杯酸奶

酸奶是零负担的健康零食。酸奶在保持血糖稳定的同时，还能帮助肠道消化，而且有研究发现，喝酸奶对心血管系统的健康很不错，极力推荐的健康零食哦！

17:00 ~ 17:30 晚餐时间（7、8 节有课就 18:00~18:30）

晚餐不要贪多，蔬菜、蛋白适宜补充，饭后注意适当休息哦！

19:00~19:50 最佳锻炼时间（或晚上 21:00 点）

晚餐后稍作休息，你就可以去健身了。可以选择相对温和的快步走，也可以慢跑或游泳，根据个人需求进行锻炼，既可以消耗晚餐热量，也能够轻松瘦身。最关键的不仅是你的运动时间超过 40 分钟，而且需要长期坚持。而如果你想长肌肉，那每天的力量练习是必不可少的！

20:00~22:00 看书和实验室(或 19:00~21:00)

工作太辛苦就看会儿电视或书籍杂志（PS：记得放下你的手机哦）反而会让你更轻松随意。如果希望自己学习更多的东西，不如看些专业的书籍，这对你的个人积累很重要；也可以选旅游或时尚方面的，让自己增加些新技能！

22:00 洗个热水澡

22:30 -11:00 上床睡觉

为了保证充足的睡眠和身体各个系统的正常运行，熬夜是必须要戒掉的。按早晨 7 点起床来算，晚上睡觉最晚不能晚于 23 点哦！