**7:00 起床 前一天加班：8:00**

醒来后需要一杯温开水，饮水帮助每一个缺水的细胞都重新活力四射。

**7:20-8:00 吃早饭**

**8:30-9:00 避免运动**

可以选择步行上班，那却是很健康的。

**9:00-10:30 安排最困难的工作**

学习工作的最佳时间，头脑最清醒、思路最清晰的时间段。

**10:30 眼睛需要休息一会儿**

**11:00 吃点水果**

上午吃水果是金，水果的营养可以充分地被身体采纳。

**12:00-12:30 午餐别忘了多吃豆类**

豆类是很棒的食物，富含膳食纤维和蛋白质，别光顾着吃肉，多吃些豆类食物。

**13:00-13:30 小睡一会儿**

30分钟的午休会让你精力充沛，更重要的是会更健康。

**15:00-15:15 休息眼睛**

**16:30-16:45 休息眼睛**

**18:00-18:15休息眼睛**

**20:30 吃完饭到家 加班：到家10:30**

**21:00-22:30 学习1小时 + 娱乐半小时**

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。 **22:30 洗个热水澡 加班：顺延到11:00**

帮助身体降温和清洁，有利于放松和睡眠。

**23:00 上床睡觉 加班：顺延到11:30**