**7:00 起床**

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。

**13:00-14:00 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。

**16:00一杯酸奶**

**19:00 最佳锻炼时间**

晚餐后稍作休息，可以开始健身了。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。

**20:00 看电视或看书**

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。 **22:00 洗个热水澡**

帮助身体降温和清洁，有利于放松和睡眠。

**22:30 上床睡觉**