

作息计划

1. 前言

三分靠练，七分靠吃,剩下九十分靠作息!

-----鲁迅

其实原理都来源于没有恢复就没有增长,如果你在辛辛苦苦训练了一番将肌肉纤维撕裂了,然后精心准备了饮食摄入了充足的蛋白质和碳水化合物,但你却熬夜通宵打游戏了,对不起,我只能告诉你白努力了,因为肌肉纤维的修复需要充足的睡眠来保证,所以作息的重要性也没啥多说的了,好在作息是比较好做的,你只需要保证正常的起居,不熬夜,每天保证 8 小时睡眠时间和按时吃饭即可,坚持这样做你会发现不仅肌肉越练越大,皮肤,x 功能,身体健康都会越来越好.

2. 参考计划

说了这么多,下面给一份仅供参考的计划,帮助你们制定自己的作息:

6.30-7 点起床

7 点早餐

9-10 点加餐

12 点午餐

12:30-13: 00 午睡

15:00 加餐

17: 00 晚餐

18:00-19:00 训练

19:30 加餐增肌粉/蛋白粉及香蕉等

21:00 加餐夜宵

22:30 睡觉

PS: 训练时间我推荐下午 4:00 至晚上 8:30 一次训练时间在 1 小时左右