刚刚学习了git的基本使用，建立一个健身记录的项目。目的如下：

1.记录日常健身内容

2.分享自身健身过程中的心得（动作，饮食）

写在前面：本人国内大学在读硕士研究生，17年4月份即将毕业。持续健身一年半左右，之前断断续续也有过一些锻炼，但是都不如这一年多的进步多，一直想找个平台记录一下自己的心得，同时能够记录一下日常的训练内容，包括训练动做的要领，平时的饮食。一方面可以督促自己，另一方面可以对比训练，找到适合自己的训练方式。本人只是业余健身爱好者，并不能够达到职业健身教练的水平，因此，很多东西都是个人的理解，并不一定适合每个人。

本人会在未来的一段时间内，总结一下自身一年半的健身心得，并进行持续更新。

OK，先写到这里。