

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

对于减脂而言，好的作息意味着你可以维持更高的基础代谢，同时好的作息还可以帮助肌肉合成，而更多的肌肉意味着更高的代谢，另外坚持好的作息之后，你会发现不仅身材会变好，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：

6:30-7:30 起床

8 点前早餐

9-10 点 考虑加餐坚果一小把

12 点午餐

12:30-13: 00 午睡

17: 00 晚餐

18:00-20:00 训练

21:00 泡脚

22:30 睡觉

PS: 训练时间我推荐下午 4:00 至晚上 8:30 一次训练持续时间 50-90 分钟

三餐的碳水化合物摄入呈倒金字塔状,尽量将碳水放到上午和中午补充,晚上少量即可.

另外计划是死的,可根据自己情况具体调整,需要注意保持作息规律,三餐规律,每日休息时间达到 8 小时即可.