

全球公认最健康的作息时间表

-◎黄志伟

能力重要，人品也重要。但是，健康，才是打败所有对手的秘密武器。下面是全球公认最健康的作息时间表：

1、7:00 迎着清晨的阳光起床，早起之后一杯温水是的必需品，能让你获得一天最好的开始。



2、7:20-8:00 你需要营养全面而丰富的早餐，能让你一整天都充满活力。



3、8:30-9:00 早上是人体免疫系统最弱的时候，不要做剧烈的运动。走路上班是很好的选择，健康又惬意。同时，上午人脑最清醒犀利，应该用来做最有难度的事，比如攻克工作的难题，给复杂的报告列提纲等。



4、10:30 起来走动走动，眺望一下远方，做一做眼保健操，让眼睛缓缓舒缓。



5、11:00 上午是一天吃水果的最佳时机，因为上午人体最适合吸收水果里的营养，还能补充大脑急需的血糖。



6、12: 00-12: 30 午餐要吃饱，中午应该补充足够的蛋白质，豆类食品是最佳选择。虽然是午饭，久坐办公室的人也不要吃得太油腻。



7、13: 00-14: 00 有的人喜欢在中午上淘宝购物或者是打激烈的游戏，这反而会让大脑处于过度紧张的状态，造成下午身体的疲惫。建议最好用来小睡一觉。

午睡过后是人思维最活跃的时间，非常适合做一些创意性的工作。想一想工作中的创新，即使是微小的改善，日积月累也会有巨大的成就。



8、16: 00 喝杯酸奶，能补充身体流失的血糖。马上将要投入到一天里最密集的工作中了。

16: 00-18: 00 是身体和大脑都处于一天的巅峰状态，这时候我们应该做细致而密集的工作。做完这些别着急回家，花 10 分钟总结一下当天的工作：

①、今天收获了哪些好创意。

②、积累了哪些经验。

③、学习了什么新工具。

④、验证了什么想法。

每天 10 分钟反思，大器必将早成！



9、19:00 下班之后稍微吃点东西，晚饭不要吃太多，三分饱即可。晚饭后稍微歇一会儿再开始运动，先散步，再慢跑是非常健康的运动方式。

运动之后可以看看电视，或打开你阅读计划中的书放松阅读，最好的选择还是在娱乐休闲中延绵不绝地思考工作，这样会碰撞出意想不到的火花。

劳逸结合的精髓就是：休闲的时候还有一根弦在牵挂工作，稍有灵感迸发就立刻抓住。



10、22:00 时间差不多就该洗个澡了，让身体彻底舒缓下来，洗去一天的疲惫。

23:00 人体的各项器官都开始处于休息期了，不要违背身体的自然规律，放松睡一个好觉，明天又是美好的一天！

