健康检查表

使用此健康检查表可帮助保持身体健康。循序渐进地将健康的习惯和食物加入现有生活规则中，而不是突然完全停止戒烟。在进行任何根本性的健康状态改变之前，请务必咨询医生。

| 每日健康检查表 | | | | | | | |  | 其他健康贴士 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 你是否... | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日 |  | 1. 通过研究营养和补品获取知识。 2. 每晚睡觉前要注意自己的情绪和感受。记日记。 3. 如果身上某处长期疼痛，或者感觉不正常，表明你的身体正在发出信号。请留意！ 4. 研究压穴疗法、按摩或任何其他形式的能量药物，你可以在自己、你的伴侣或你的孩子身上进行相应练习。 5. 研究并进行每日减压日常练习，如冥想、正念和自我肯定。 6. 如果你情绪糟糕或感到迷茫或无助，请寻求帮助。 |
| 吃早餐 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 吃新鲜的、植物性的和全谷物食物 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 吃绿色食品 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 吃有机的、自由放养的鸡肉、鱼和野味。 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 吃有机鸡蛋和乳制品 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 避免含糖、加工和精制食品 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 吃优质脂肪：鳄梨、坚果、瓜子、橄榄、椰子 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 用有机初榨椰子油或橄榄油烹制。 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 避免油炸、旺炒和煸的食物 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 饮用纯咖啡或茶 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 每天饮用 7-8 杯水 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 按时吃饭 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 不饮酒 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 至少睡 6-8 小时 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 适度运动 20-30 分钟 |  |  |  |  |  |  |  |  | 健康.png |
| 不要久坐超过 55 分钟 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 做 5 分钟伸展运动 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 走楼梯而不乘电梯 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 多参加户外活动 |  |  |  |  |  |  |  |  |