

考拉酱

把疲惫藏进树洞里，
睡饱了，才有精力
迎接新日子呀~

2026

元气重启计划

身体数据记录

姓名			
年龄			
	体重	腰围	血压
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			

饮食情况记录

	早餐	午餐	晚餐	加餐
周一				
周二	●			
周三			●	
周四		●	●	
周五	●			
周六				
周日				

记得关注
“考拉酱和朋友们”
获取元气能量豆哦

每日8杯水

保持微笑

.....

.....

睡眠质量监测

深睡 X时X分	浅睡 X时X分	快速眼动 X时X分

运动计划

- 步行或慢跑
- 平板支撑
- 俯卧撑
- 深蹲
- 跳绳

油盐

奶及奶制品
大豆及坚果

鱼禽肉蛋

蔬菜水果

谷薯

兔兔

蹦蹦跳跳唤醒身体，
每一步都是向更健康的
自己靠近~

慢慢来也没
关系，新一年
先做个平和的
“小自在”！

卡卡

以健康姿态
赴幸福生活之约

主办单位:健康报社有限公司 出版单位:健康报社有限公司 总编辑:孙伟 社址:北京市东直门外小街甲6号 邮编:100027 电话:010-52389118 新闻热线:xwrx@jkb.com.cn 广告业务:010-64621512 发行业务:010-64622910 年价:456元 零售价:1.9元 经济日报印刷厂印刷(地址:北京市白纸坊东街2号)