

# 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				



把疲惫藏进树洞里，  
睡饱了，才有精力  
迎接新日子呀~

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

## 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

部分素材由AI生成

兔兔

## 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

蹦跳间唤醒身  
体，每一步都  
是向更健康的  
自己靠近~

慢慢来也没  
关系，新年  
先做个平和的  
“小自在”！

# 以健康姿态 赴幸福生活之约

