

复习期间如何保持充沛精力和体力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/173/2021_2022__E5_A4_8D_E4_B9_A0_E6_9C_9F_E9_c73_173510.htm (二十) 复习期间如何保持充沛精力和体力 考研要有必要的心理准备。很多考生的经验，充沛的体力和旺盛的精力，对于取得考研的成功是至关重要的。考生在考研准备期内对体力进行合理分配，在考前将体力调整到最佳状态。在备考期间，考生应注意以下两点：一要加强身体的锻炼，以保持精力、血气流通为主，不宜太剧烈。复习越紧张，越要加强锻炼，同时参加各类活动一定要适度，也绝对不要熬夜，一定要注意休息；二是要注意饮食，备考期间消耗精力巨大，营养一定要跟上。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com