

GRE出国考试经验交流：GRE我的备考攻略十 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/184/2021_2022_GRE_E5_87_BA_E5_9B_BD_E8_c86_184339.htm 附录8 我：健康gre（身体篇）

有人说，gre是个体力活。它不但需要你的智力，还需要你的体力。因此，在考试准备过程中，如何保持好的身体健康，至关重要。一般情况下，大多数G友都会在考前1个月，进入全职备考阶段，而这一个阶段，对锻炼身体来说，至关重要。我这是对初期，没有什么基础的人而言，如果，已经有一定基础，可以适当加量，比如，组题都做，但，时间要设成1小时。在这个过程中，体会1个小时能做多少题，如何分配时间。另外，你可以试试a6和a10，比较难。毕竟，考试的时候，是做这么多题。提前做完最好。说明你厉害。呵呵。另外，我些了一篇健康考g（健身篇）我觉得，对于你们5月的很有用，真的，你给推荐以下。谢谢。以前有以为大侠在一篇备考经验中提到考GRE的八大好处中的一条，就是身体健康状况全面提高，为什么呢？有这样一种情况，很多人在身体机能不太好的时候，往往会想到去锻炼身体，但是，由于各种各样的原因，或者说是由于“懒”，没毅力，都三天打鱼，两天晒网，荒废了。导致身体将康状况下降，去医院检查，什么病都没有，但就是浑身不舒服，感觉没劲，学习也学不进去，头疼。这个被称为“亚健康”。我以前就是这样的，工作之后，缺乏锻炼，开始发胖，也开始发晕。自从我开始准备GRE，情况有了转变。由于我知道身体对于考试的重要性，我就想方设法，锻炼身体，采取好的科学的作息安排。我也不懒了，每天坚持早起，出去跑步。坚持一周游

三次泳。一个多月下来，身体状况良好，瘦了10多斤，恢复到正常体重。如果你平时不注意锻炼，在考试前，由于紧张等各方面因素，会产生所谓的“考试综合症”，是身体抵抗力下降，容易生病，比如感冒。我曾看到机经里提到，有的G友，由于紧张，身体素质也比较弱一些，昏倒在考场上。因此，我提醒大家，多锻炼身体，这比吃脑白金、喝蜂王浆管用。但备考锻炼，与平时的锻炼相比，还有许多自身特点，1、由于要备考，锻炼完之后，还要看书学习，建议不要太累，这样影响学习效果。2、由于要考试，所以，要保证人身安全，（尤其快考了的时候）不要因锻炼身体而出意外，影响考试，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