

2011报关员考试技巧：考前多食果蔬，有效缓解紧张情绪
报关员资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文
https://www.100test.com/kao_ti2020/647/2021_2022_2011_E6_8A_A5_E5_85_B3_c27_647202.htm 2011年报关员考试将于11月6日
举行，亲爱的考友们，你准备好了吗?在这里，百考试题报关
员考试频道提醒大家在饮食方面千万不要贪嘴哦，在临考前的
这几天里，考生可多食用果蔬，以便帮助考生缓解紧张情
绪哦。而在报关员考试的前一晚，考生一定要以清淡的食物
为主，并且吃到七分饱就好，不要吃得太多，这样会增加胃
肠负担，造成消化不良，难以入睡，严重者伴以报关员考试
的紧张压力，反而增加考生心里负担，影响睡眠质量，导致
失眠。在报关员考试前，考生可以多吃些富含维生素的水果
和蔬菜，不仅清淡，还能补充考生身体所需的营养物质。专
家表示，之所以强调多吃含维生素C的蔬菜水果，就是因为
维生素C具有提高机体免疫力，缓解紧张情绪的作用。报关
员考试前你是否正视过你的饮食习惯?也许一次不经意的贪嘴
贪杯，会因肚子吃坏，而影响了你第二天的临场发挥，几个
月以来的寒窗苦读却因这次失误，耽误了自己的前途。报关
员考试马上开考，紧张备考了那么长时间的你，一定要再坚
持一下下，多从各个细节处注意，通过果蔬助考生保持轻松
愉悦心情迈入考场。百考试题报关员考试频道预祝大家都
能够取得好成绩！相关推荐：[#0000ff>2011报关员考试准考证副证打印专题](#) [#0000ff>机考操作演示](#) [#0000ff>副证打印入口](#) [#0000ff>2011报关员考试通关经验集锦及答题技巧](#)

[#0000ff>考前提醒](#) [#0000ff>2011报关员考试应试规则](#) 专题
推荐：[#0000ff>2011年报关员考试冲刺专题](#) [#0000ff>2011报](#)

关员考试备考完美计划专题 #0000ff>最后通关必备
#0000ff>2011报关员就业前景及职业规划专题 #0000ff>报关
员证挂靠与注销专题 点击进入：#0000ff>1997年-2010年报关
员考试历年真题 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