

托福阅读的三大规律是什么？

??以上这些都是你将来在英语国家求学、搞研究必须具备的能力。

因此，在托福阅读当中，正确的答案不是主观臆断得来的，而是可以在原文当中找到准确的文字对应。每个答案都对应文章当中某一行的某一个单词或是短语。即使选错了答案，看到标准答案，也会意识到错误的原因，而不至于像另外一些考试那样让考生难以接受或感觉过于牵强。

经期规律选择那三大运动？

第一阶段(月经开始1?10天)的运动方式

这个阶段适合做较为轻柔和舒缓的运动，比如瑜伽、太极拳等相对缓和的徒手运动。它们能够帮助身体血液的顺利流通，缓解压力。但是要避免具有腹腔压力、腿位过高的动作。

第二阶段(月经开始11?19天)的运动方式

可选择跑步、骑单车、游泳等有氧运动，持续时间可比平时长一些，因为这一阶段是热量消耗和体重减轻的最佳时期。韵律操、搏击操等练习也是不错的选择。

第三阶段(月经开始20?28天)的运动方式

第三阶段的前4天应该适当增加运动量，延长有氧运动的持续时间。这样更有助于避免浮肿，促进血液循环，让卵子能够正常顺利地剥落，预防痛经现象的发生。适当增加力量练习。而此阶段的后4天，运动的时间、频率和强度都应有适当的减少，适当地休息，迎接下一次月经的来临。