「早頓食飽，中晝頓食巧，暗頓半枵飽」

意指早餐要吃飽，才有力氣做事

中午仍要應付下半日的工作，所以要補充體力吃一點

晚餐則不宜吃太飽，以免尚未消化就上床睡覺，日積月累肥胖當然就上身了。