

おやつ代わりにフルーツを食べよう

2016年から2018年の間に、私の体重は70kgから90kgに急速に増加したことを覚えています。当時、私はほぼ毎日デリバリーアプリでファストフードを注文していました。そして、時には夜遅くまで仕事をしている間に、オフィスでたくさんのお菓子を食べていました。

2020年初めに北京から広州に戻ってから、両親が作ってくれた食事を食べていました。しかし、時々お菓子も食べていました。そして、バスケットボールをする習慣を維持していませんでした。2020年後半から2021年初めにかけては、バスケットボールをたくさんしました。しかしその後、その習慣を英語のポッドキャストを聞きながら散歩することに変えました。そして2023年9月から、再びバスケットボールを始めました。

もっと果物を食べるべきだ。時々お腹が空いたら、お菓子の代わりに果物を食べるようにしよう。