

รายงานนิสัย

หัวข้อนิสัย : ต้มน้ำมะเขือเทศ ออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมง เปลี่ยนเวลานอนมานอนช่วง 22.30 น.

การปรับปรุงเวลานอนและการปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายก็มีข้อจำกัดเนื่องจากภาระงานที่เข้ามาอย่างต่อเนื่องและเร่งด่วน, ทำให้การวางแผนเวลาสำหรับการพักผ่อนตามที่ต้องการนั้นยากขึ้น ในทางกลับกัน, หากพูดถึงการออกกำลังกาย, แม้ว่าสภาพแวดล้อมจะมีผลต่อการวางแผนการวิ่งในทุกวัน, ผู้เขียนก็ยังสามารถรักษาการออกกำลังกายได้ในระดับที่ปานกลาง, หรือประมาณ 3-4 วันต่อสัปดาห์ อย่างไรก็ตาม, สำหรับการบริโภคน้ำมะเขือเทศ, สามารถทำได้โดยไม่มีข้อจำกัดในการบริโภคในทุกวัน.

ผลลัพธ์ : ผมได้ทานน้ำมะเขือเทศและจดบันทึกผ่านการทำรูปกล่องน้ำมะเขือเทศเป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นหลักฐานว่าผมได้ดื่มแล้วจริง จากการทานน้ำมะเขือเทศอย่างต่อเนื่องนี้ ผมรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในร่างกายและสุขภาพ การดื่มน้ำมะเขือเทศเป็นประจำทุกวันนี้ ได้มอบประโยชน์สุขภาพและความสดชื่นที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายมีพลังงานในการทำงานแต่ละวันให้เต็มที่มากขึ้น.

วันที่ : 1



วันที่ : 2



วันที่ : 3



วันที่ : 4



วันที่ : 5



วันที่ : 6



วันที่ : 7



วันที่ : 8



วันที่ : 9



วันที่ : 10



วันที่ : 11



วันที่ : 12



วันที่ : 13



วันที่ : 14



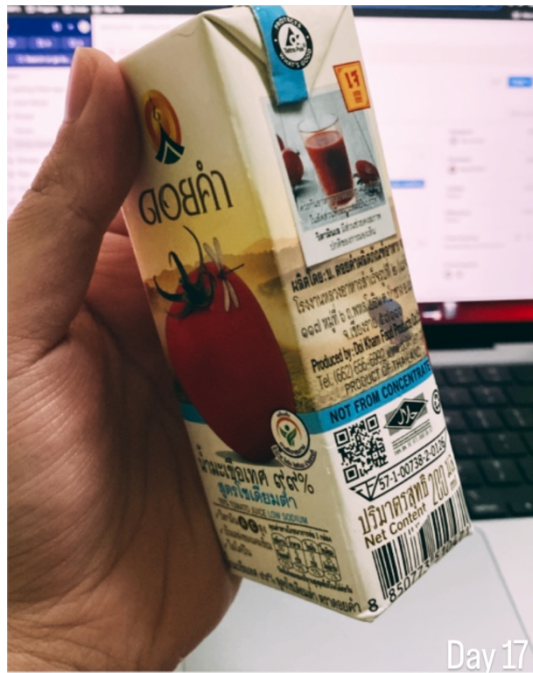
วันที่ : 15



วันที่ : 16



วันที่ : 17



วันที่ : 18



วันที่ : 19



วันที่ : 20



วันที่ : 21



Day 21