2017 5 19

今天lily离深。

心情不知道为什么比较激动。久久不能平复。好像是太兴奋了。

最近行动太多，需要按照清静经的讲述静下来。

心的平静比较重要。

投资方面，知道了若烹小鲜的道理。 不能平凡动， 反而取得比较高的收益。

明天多运动一下。

奶茶等饮料少喝，有化学成分。 对身体不利。

迅速把化学品排除体外。

运动增加代谢。

增加一点多巴胺。

2017-7-12 review

这个时候天气逐渐燥热。吃的是黑胡椒鸡排，黑胡椒性热，容易上火。周五闲而无事，容易上火。一周之后将去日本。

2018-3-4

1. 饮食必须清淡. 轻食,沙拉,健身餐比较好
2. 自己做饭, 西兰花炒鸡胸, 西兰花炒牛肉
3. 每天游泳, 对身体没有损伤,不要游太猛, 轻松游
4. 滑冰时慎用膝盖
5. 昨天吃的汉堡也有添加物, 增加了restlessness, 只吃健康的东西