

Iss Obst statt Snacks

Ich erinnere mich, dass mein Gewicht zwischen 2016 und 2018 schnell von 70 kg auf 90 kg anstieg. Damals bestellte ich fast jeden Tag Fast Food über Liefer-Apps. Und manchmal, wenn ich bis spät in die Nacht arbeitete, aß ich im Büro viele Snacks.

Nach meiner Rückkehr von Beijing nach Guangzhou Anfang 2020 aß ich hauptsächlich Gerichte, die von meinen Eltern zubereitet wurden. Gelegentlich griff ich jedoch auch zu Snacks. Außerdem habe ich die Gewohnheit, Basketball zu spielen, nicht beibehalten. Von Ende 2020 bis Anfang 2021 habe ich viel Basketball gespielt. Später habe ich diese Gewohnheit durch Spaziergänge ersetzt, bei denen ich englische Podcasts hörte. Seit September 2023 spiele ich wieder regelmäßig Basketball.

Ich sollte anfangen, mehr Obst zu essen. Wenn ich manchmal hungrig bin, sollte ich Obst statt Snacks essen.