

## स्नैक्स की जगह फल खाएं

मुझे याद है कि 2016 और 2018 के बीच, मेरा वजन तेजी से 70 किलोग्राम से बढ़कर 90 किलोग्राम हो गया। उस समय, मैं लगभग हर दिन डिलीवरी ऐप्स से फास्ट फूड ऑर्डर करता था। और कभी-कभी, देर रात तक काम करते हुए, मैं ऑफिस में बहुत सारे स्नैक्स खा लेता था।

2020 की शुरुआत में बीजिंग से ग्वांगझू वापस आने के बाद, मैंने अपने माता-पिता द्वारा बनाए गए खाने को खाया। लेकिन कभी-कभी, मैं अभी भी स्नैक्स खाता था। और मैंने बास्केटबॉल खेलने का अभ्यास जारी नहीं रखा। 2020 के अंत से 2021 की शुरुआत तक मैंने बहुत बास्केटबॉल खेला। लेकिन बाद में, मैंने उस आदत को बदलकर अंग्रेजी पॉडकास्ट सुनते हुए टहलना शुरू कर दिया। और सितंबर 2023 से, मैंने फिर से बास्केटबॉल खेलना शुरू कर दिया।

मुझे अधिक फल खाना शुरू करना चाहिए। अगर मुझे कभी भूख लगे, तो मुझे स्नैक्स की बजाय फल खाने चाहिए।