

الخفيفة الوجبات من بدلًا لفواكه تناول

الوجبات أطلب كنـتـ الـوقـتـ، ذـلـكـ فـيـ لـجـمـ. 90 إـلـىـ كـجـ 70 مـنـ بـسـرـعـةـ وزـنـيـ زـادـ وـ2018ـ، 2016ـ عـامـيـ بـيـنـ أـنـهـ أـتـذـكـرـ أـتـنـاـوـلـ كـنـتـ الـلـلـيـلـ، مـنـ مـتـأـخـرـ وـقـتـ حـتـىـ الـعـمـلـ أـثـنـاءـ وـأـحـيـائـ، يـوـمـ. كـلـ تـقـرـيـبـاـ الـتـوـصـيـلـ تـطـبـيـقـاتـ مـنـ الـسـرـيـعـةـ الـمـكـتـبـ. فـيـ الـخـفـيـفـةـ الـوـجـبـاتـ مـنـ الـكـثـيـرـ

الـأـحـيـانـ، بـعـضـ فـيـ وـلـكـنـ وـالـدـايـ. أـعـدـهـاـ أـطـعـمـةـ أـتـنـاـوـلـ كـنـتـ، 2020ـ عـامـ أـوـائـلـ فـيـ بـكـيـنـ مـنـ قـوـانـغـتـشـوـ إـلـىـ عـوـدـتـيـ بـعـدـ بـكـثـرـةـ الـسـلـةـ كـرـةـ لـعـبـ لـقـدـ الـسـلـةـ. كـرـةـ لـعـبـ مـمـارـسـةـ عـلـىـ أـحـافـظـ وـلـمـ الـلـخـفـيـفـةـ. الـوـجـبـاتـ أـتـنـاـوـلـ زـلـتـ مـاـ كـنـتـ الـبـوـدـكـاسـتـ إـلـىـ الـاسـتـمـاعـ أـثـنـاءـ الـمـشـيـ إـلـىـ الـلـعـادـةـ هـذـهـ غـيـرـتـ لـاحـقـاـ، وـلـكـنـ 2021ـ عـامـ أـوـائـلـ إـلـىـ 2020ـ عـامـ أـوـاخـرـ مـنـ أـخـرـىـ. مـرـدـةـ الـسـلـةـ كـرـةـ لـعـبـ فـيـ بـدـأـتـ، 2023ـ سـبـتمـبرـ مـنـ وـبـدـءـاـ الـإنـجـليـزـيـ.

الـوـجـبـاتـ مـنـ بـدـلـ الـلـفـواـكـهـ أـتـنـاـوـلـ أـنـ يـجـبـ أـحـيـائـ، بـالـجـوـعـ أـشـعـرـ كـنـتـ إـذـاـ الـلـفـواـكـهـ. مـنـ الـمـزـيـدـ تـنـاـوـلـ فـيـ أـبـدـأـ أـنـ يـجـبـ الـلـخـفـيـفـةـ.