

用水果代替零食

我记得在 2016 年到 2018 年间，我的体重从 70 公斤快速增加到 90 公斤。那时候，我几乎每天都从外卖软件点快餐。而且有时候，在办公室熬夜工作时，我会吃很多零食。

从 2020 年初从北京回到广州后，我吃的都是父母做的饭菜。但有时候，我还是会吃零食。而且我没有保持打篮球的习惯。2020 年底到 2021 年初，我打了很多篮球。但后来，我改变了这个习惯，改成边走路边听英语播客。从 2023 年 9 月开始，我又重新开始打篮球。

我应该开始多吃水果。如果有时候饿了，我应该吃水果而不是零食。