

Mangez des Fruits au Lieu de Grignotages

Je me souviens qu'entre 2016 et 2018, mon poids a rapidement augmenté de 70 kg à 90 kg. À cette époque, je commandais presque tous les jours de la nourriture rapide via des applications de livraison. Et parfois, en travaillant tard dans la nuit, je mangeais beaucoup de snacks au bureau.

Après être revenu à Guangzhou depuis Beijing début 2020, j'ai mangé des plats préparés par mes parents. Mais parfois, je mangeais encore des snacks. Et je n'ai pas maintenu la pratique du basketball. J'ai beaucoup joué au basketball de fin 2020 à début 2021. Mais plus tard, j'ai changé cette habitude pour marcher en écoutant des podcasts en anglais. Et à partir de septembre 2023, j'ai recommencé à jouer au basketball.

Je devrais commencer à manger plus de fruits. Si j'ai faim parfois, je devrais manger des fruits plutôt que des snacks.