

以水果代替零食

記得在 2016 年至 2018 年間，我的體重迅速從 70 公斤增至 90 公斤。那時，我幾乎每天都會通過外賣應用訂購快餐。有時，工作到深夜時，我還會在辦公室裡吃很多零食。

2020 年初從北京回到廣州後，我開始吃父母做的飯菜。但有時，我仍然會吃零食。而且，我沒有堅持打籃球的習慣。從 2020 年底到 2021 年初，我經常打籃球。但後來，我將這個習慣改為邊聽英語播客邊散步。從 2023 年 9 月開始，我又重新開始打籃球了。

我應該開始多吃水果。如果有時感到餓，我應該吃水果而不是零食。