

Come Frutas en Lugar de Snacks

Recuerdo que entre 2016 y 2018, mi peso aumentó rápidamente de 70 kg a 90 kg. En ese entonces, pedía comida rápida a través de aplicaciones de delivery casi todos los días. Y a veces, mientras trabajaba hasta altas horas de la noche, comía muchos snacks en la oficina.

A principios de 2020, después de regresar a Guangzhou desde Beijing, comí alimentos preparados por mis padres. Sin embargo, a veces todavía comía snacks. Además, no mantuve la práctica de jugar baloncesto. Jugué mucho baloncesto desde finales de 2020 hasta principios de 2021. Pero más tarde, cambié ese hábito por caminar mientras escuchaba podcasts en inglés. Y a partir de septiembre de 2023, volví a empezar a jugar baloncesto.

Debería empezar a comer más frutas. Si a veces tengo hambre, debería comer frutas en lugar de snacks.