



□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□
□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□
□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□





□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □ □□□□□□□□□□ □□□
□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□-
□□□□□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□

□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□

□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□
□□□□□ □□□□□□□□□□ □□-□□□□□

我喜歡吃蘋果，蘋果含有豐富的維生素C和纖維素，能夠幫助消化，增強免疫系統。我還會在運動後喝一杯水，因為運動會流失大量的水分，保持身體水分平衡對身體非常重要。