

با یک رژیم غذایی سالم

غذای سالم خوردن در مدرسه سخت بود. حتی سخت تر بود وقتی جسیکا وارد دانشگاه شد. هرجایی که می رفت به نظر می رسید با غذاهای ناسالم محاصره شده است. از سالن غذاخوری گرفته تا هر گوشه کافی شاپ ها، برای او سخت بود که هر روز غذای سالم بخورد.

او همچنین مجبور بود بین فعالیت ها و کلاس های زیادی تعادل برقرار کند. او احساس کرد که او وقتی ندارد برای اینکه غذا درست کند یا غذای سالم پیدا کند. او اغلب در فست فود ها می ایستاد و میان وعده های سریع می گرفت. غذای ناسالم اغلب احساس خستگی در او ایجاد می کند. او در پایان روز انرژی نداشت و اغلب احساس خواب آلودگی می کرد. او تصمیم گرفت که باید عادت های غذایی خود را تغییر دهد. او می خواست که خوردن غذاهای بسیار ناسالم را متوقف کند، اما نمی دانست چگونه...

او تصمیم گرفت کار خود را با قطع کردن قهوه شروع کند. در ابتدا ، از آنجا که او تقریباً هر روز قهوه می نوشید سخت بود. در پایان هفته ، حال او بهتر شد. او همچنین از آنجایی که مجبور نبود هر روز یک نوشیدنی بخرد، پس انداز زیادی کرد که به سرعت جمع شد.

گام بعدی او این بود که غذای سالم تری را در رژیم خود بگنجانند. او تصمیم گرفت به جای اینکه اینقدر مرتب ساندویچ و برگر بخورد، یک روز درمیان سالاد بخورد. او متوجه شد که سالاد ها به اندازه برگر ها سریع و ارزان هستند. این باعث می شد که او احساس طراوت و انرژی بیشتری کند. او در کلاس کمتر خواب آلود بود و تمرکز بیشتری پیدا کرد. طعم سالاد حتی از همبرگر بهتر بود.

جسیکا از تغییر رژیم غذایی احساس خیلی خوبی داشت. او یک بار در هفته برنامه ای برای پخت و پز قرار داد. او احساس غرور می کرد و تغییری را که ایجاد کرده بود دوست داشت.