

■読書

朝から晩まで読書をしていました。

最近、気にしているのが、体重の推移です。

帰国時は、60 キロだった体重が、徐々に増え続けて 66 キロを超えました。

今までの最高記録は、ちょうど 1 年くらい前でした。

その際は、67.5 キロくらいまでいきました。

ちょうど、ナミビアに行く前くらいです。

と言う事は、まだ限界では無いと言うことでしょうか。

暖かくなるにつれて、徐々に体重も下がっていく事でしょう。

それでも、少しは体を動かそうと思っていましたが、雪が降り、一日中家に居ました。

それにも係わらず、いっぱい食べてしまったり。

運動をする計画を立てないといけません。

走ろうかなあ。

筋トレしようかなあ。

それより、食べる量を減らそうかなあ。