質と量

気に入った物を身につけたい

服アクセサリーは質を考えての行動だった

生活全体もそうだ

新しかったすぐ、気にくった部屋

気に入ったインテリア

食品もこれはよいものにする

栄養のバランスがいいカロリーもいいと

よろこんで食べる

これは皆の問題だ

買う時も　栄養が異なるでカロリーが比べいと

買ってしまう

いつのころからか質を考えての行動だった

二三日前　量のことをフト思いついた

バランスのよいおかずを食べているだった

どうも質にもとらわれているように思われる

こんなにいいものが安く

食べる速度の問題かと思い　口しでたべら

スプーンより質にめる速度がおそい

でもなぜおかしい

ゲップ状に胃がヒクつと動く

量が多と思う

いくらでもものでも多量にとれば胃に負担

がかかる

そのおかゆをやめてそろ

ゲップ状がへる

自分の消化に合ったおかゆはオーバ行った

動きがかるい

運動をサボっている

運動量をふやし　おかゆをへらせば

胃がひくつと動くのは　そろそろ思った

量ってみた他のおかゆにする予定だ

うまく行くことをねがっている

2021 2/13