

En vanlig lördag

lör, 13/11/2010 - 08:29 ☐ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Vaknar upp en alldeles vanlig lördag och det snöar lite lätt. Det är vitt på backen och det är så underbart vackert ute. ☺ Jag trivs med livet och mår så himla bra!

Det går bättre och bättre att bara dricka, eller dricka till varje måltid och däremellan äta lite frukt. 😊

Huvudvärken släppte efter tre dagar, likaså tröttheten och nu har jag återgått till mer normala sömnvanor. Men visst skulle det vara gott med en kopp kaffe... men en kopp kaffe får jag igen om en dryg vecka och det känns toppen. Ska dock minska intaget rejält på Pepsi Max, blir ju både billigare och nyttigare för kroppen.

Längtar också efter mat och har kommit på massor av bra recept till veckans recept, vilket iofs är bra, men när jag väl får börja äta lunch inser jag att jag ska äta det jag verkligen längtar efter och jag ska njuuuuta av maten. 😊 Tror att jag ska ta och skriva ner det jag kommer på eftersom, så jag gör bra val. Men tänk vad gott det skulle vara med en riktigt god smörgås!! Woooo

Har inte tränat någonting den här veckan, men jag har nog inte orkat så mycket heller tror jag. Jag gick ner till Sporthallen i torsdags för att se på basket och det kändes ändå ok. För övrigt vann Jämtland över Borås och det var aldrig riktigt spännande, men det var skönt att de äntligen fick en vinst. Det var på tiden. 😊

Jag ska iaf ut och promenera i helgen, men avstår nog hårdare styrketräning tills jag får börja äta lite igen.

Fick frågan igår om jag ska på dans ikväll, men som det känns just nu avstår jag nog. Känner inte riktigt för det då det är Drifters som bjuder upp till dans, men också för att jag behöver fundera på vad jag lägger mina pengar på. Så det får nog bli en lugn lördag med dansbandskampen och ett glas vatten. *hihi*

Annars kommer helgen att kantas av lite städning, tvätt och strykning. Lite nytta här hemma mao. Nu ska jag dricka min proteindrink med latte macchiato smak, mums! Lite smak av kaffe... 😊

Källa till webbadress: <http://www.xn--din-rna.se/blogg/en-vanlig-l-rdag>

Länkar:

[1] <http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsa/tr%C3%A4ning>