Ett år har gått sedan...

sön, 16/06/2013 - 20:33 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

... jag slutade röka!
Tänk att jag lyckats?! Jag är så imponerad och stolt över mig själv. Det har ju dessutom gått så otroligt lätt, betydligt lättare än jag nånsin hade kunnat drömma om.

Nu ska jag hitta den riktiga motivation att ta bort de 7-8 extrakilon jag lagt på mig, plus de 5 jag la på mig första året på Jämtkraft. Så först och främst vill jag ta bort c:a 15 kilo. Jag har ju alla verktygen och vet dessutom att jag KAN!! Nu ska jag våga också. När det gäller träningen så ligger jag före mitt schema för 3,5 dag/vecka. Det har flutit på bra under våren och jag började löpträna i slutet av mars. Tyvärr har jag, senaste två veckorna, haft ont i knät, så nu ligger jag lågt med kutinga. Däremot fortsätter jag köra styrka och promenera.
Har, den här veckan, också varit relativt duktig med maten, så det gäller bara att hålla i. Efter midsommar ska jag köra igång med proteinpulver och bars två måltider om dagen. Anmälde mitt intresse på Itrim i början av veckan, men har inte hört nåt från dem än. Troligen kör de ingen grupp över sommaren så jag ska köra hårt nu när det blir vardag utan resor. Då kanske jag får en kick och slipper gå på Itrim i höst.
Jag har fortfarande inte ätit nåt godis sedan nyår. Har inget behov heller så det är inga problem, men visst slinker det ner ett och annat av andra saker istället. Men det är väl det jag behöver plocka bort också för att lyckas helt.

Återkommer senare i sommar med rapport om hur det går med mat, träning och vikt! <3

Önskar en skön sommar så länge!! =)

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/ett-r-har-g-tt-sedan

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning