Myyyysfredag

fre, 22/10/2010 - 22:14 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

När jag vaknade imorse bestämde jag mig för att ha en myyysfredag hemma med lite jobb, hemmapyssel, frisk luft och avkoppling. Skönt!! Idag har alla måltiderna bytts ut mot proteinpulver, däremot har jag "fuskat" lite med fikat... där jag ätit ett par kex.

Mitt på dagen tog jag en rask promenad ner till SPA-kliniken för att inhandla ansiktscremé och på hemvägen gick jag förbi Blå Center och köpte mig lite mjölk, går en del nu. Skönt med en promenad och frisk luft, men lite blåsigt... Har strukit undan tvätten i em, väldigt skönt när det är gjort, brukar lätt kunna bli en hög annars och då kan det kännas som ett oöverkomligt jobb.

Vid 18 kom Per M och hämtade upp mig för basket mellan Jämtland och Sundsvall. Brukar alltid vara bra stämning i hallen när det är derby, så även idag. Dock blev det, bitvis, lite avslaget... Sundsvall tog kommandot redan i slutet av första kvarten och sen var det egentligen aldrig någon match... Den slutade iaf 70-75... I halvtid på basketen inköptes lite popcorn, mumsigt!! Kändes ändå relativt nyttigt i jämförelse med vad de i övrigt har att erbjuda.
När matchen var slut åkte jag hem och kikade på Idol och har myyyyyyyst ännu mera!! En riktigt bra mysfredag!! =)

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/myyyysfredag

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