Nystart

mån, 18/10/2010 - 20:00 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

Jag kände i förra veckan att nu måste jag göra nåt drastiskt! Vill få en kick-start... därför har jag idag påbörjat en diet på proteinpulver. Efter att ha stått på, i princip, samma vikt i ett par-tre år känner jag att nu vill jag göra ett allvarligt försök att komma i alla snygga kläder som hänger i garderoben som jag köpte under 2005-2006. Kanske är de "ute" nu, men vadå! Många är i princip oanvända och behöver slitas på lite mer. Mycket snyggt finns det där.

Nu är det det inte enda anledningen, vill må bra oxå och känna att jag orkar allt som komma skall.

Hur har det då gott, så här första dagen? Hade ambitionen att byta ut alla tre målen, men kände under dagen att jag vill äta nåt, så till fm kaffet blev det en knäcke med ost. Sedan gjorde jag en omelett på trattisar och två ägg med lite räkor till. Gjorde en liten kylskåpsrensning... Har dock bytt ut frukost och middag och har försökt dricka mycket hela dagen, så jag har inte direkt varit hungrig. Tror inte att det ska vara några problem att byta alla tre målen, bara jag köper hem lite frukt som jag kan komplettera med och tugga på om jag känner mig hungrig.

Ser med tillförsikt fram emot denna vecka och hoppas att jag kommer att klara mig veckan ut, för att sedan må bättre och känna mig piggare. Och givetvis ha nått mitt mål och även minskat lite i vikt. =)

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

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