Så mycket bättre...

mån, 16/07/2012 - 19:50 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

...känns livet efter att ha varit rökfri en månad.
Det som dock inte känns lika bra är att jag gått upp c:a 4 kg och nu ska de BORT!!
From idag och en månad framåt är det slut på allt onödigt socker. Börjar en vecka med att räkna PP för att se om det räcker. Annars kommer jag att köra stenhårt med GI resten av månaden.
Idag har det iaf gått bra! Dessutom har jag varit ute på min första löpintervallrunda på över ett år. Passet jag ska köra tre ggr denna vecka ser ut så här: Värm upp med 5 min rask promenad. Jogga i 60 sekunder, gå i 90 sekunder till en total tid av 20 minuter. Skönt att vara igång igen och peppar, peppar, knät höll. Ska klämma in två styrkepass oxå, men det ska funka! Lika bra att göra allt på en gång, eller just ja, det var ju så man inte ska göra. Jaja... slutade iaf att röka FÖRST och nu ska jag ta itu med vikten.
Målet med löpträningen (o viktminskning) är att jag och Ann ska springa Tjejmilen nästa år. Ska bli så kul!!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/s-mycket-b-ttre

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