

Dag 2

tis, 19/10/2010 - 19:31 ☐ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Kände mig väldigt taggad när jag vaknade imorse. Skulle verkligen klara den här dagen! Startade dagen med en kaffe och en proteindrink. På väg till kontoret inhandlade jag lite frukt, om jag skulle bli hungrig. 😊

Därför blev det en clemmis till fm kaffet, mums! Lunchade min drink tillsammans med Lars-Erik som jag sedan tog en promenad med till lassa, skönt med lite luft. Jag har tack vare lunchpromenaden kommit upp i nästan 7000 steg idag och det är jag nöjd med. På väg tillbaka från sjukhuset utträttade jag lite ärenden. Kollade oxå på födelsedagspresenter till David och Elsa, men spar inköpen tills lite senare. 😊

I em har jag inte varit hungrig, men däremot fick jag en liten lätt huvudvärk, kanske druckit för lite? Därför blev det ett äpple till em kaffet.

På väg hem från kontoret inhandlades mjölk och frukt, men med en lätt huvudvärk tog jag ett kex när jag kom hem. 😊

Sedan var det dags för dagens tredje drink. Jag har klarat mig från den värsta hungern idag men har ändå varit sugen på att äta. Därför blev det en knäckemacka med skivad banan till kvällsfika... Men imorgon ska jag väl klara hela dagen på bara drinkar och frukt!! 😊

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/dag-2>

Länkar:

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