

En bra dag med mycket innehåll

tors, 15/04/2010 - 20:39 ☐ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Vaknade tidigt i morse, pigg! 😊

Tog bilen o åkte förbi Däckia, bokade tid för byte av mina framdäck som är usla. Men det är ju inte gratis. Var ändå på kontoret strax efter 8, har fortsatt jobba med den här hemsidan och idag blev den klar för publicering, men det kommer när servern är på plats till veckan. SPÄNNANDE!! Gjorde ett besök på AF på fm oxå, för en första träff med min handläggare. Det kändes riktigt bra! Och hon tycker som jag, att jag ska genomföra en praktik på en restaurang INNAN jag bestämmer mig för om jag vill dra igång min lunchrestaurang eller inte. Har dock fått nej från två ställen, ska jaga vidare imorgon. Efter "arbetsdagen" fick jag trevligt besök, har varit o tränat, käkat o till sista var kvällen lugn och avkopplande med fejjan och TV'n som sällskap.

Pass 2/63:

När jag kom hem från kontoret fick jag främnen, sen drog jag på mig tränings-kläderna och åkte till gymmet för mitt andra löp-pass som idag avverkades på löp bandet. Känner att jag vill skona knäna så här i början. Det kändes lättare än pass 1 och det var skönt att kunna fokusera på något annat än springande, kikade nämligen på *Förkväll* under tiden. 😊

Det blev 30 min på bandet och då var det 4*5 min löpning med 2 min gång mellan passen. Hann 3.7 km. Hmm, tempot ökar väl efter hand, vill ta det lugnt i början, så jag inte sliter ut mig helt. Det är jobbigt nog som det är. Kändes otroligt skönt efteråt, för jag var inte alls inspirerad innan. Snart hoppas jag det blir ett begär, det brukar det iaf bli, när jag hållit på nån vecka.

Kosten

Har ätit lunch ute både igår och idag. Igår åt jag på Pause med Lena, en BLT och en fudgekaka till efterätt... Hrm... o igår kväll slank det ner en glass. Ingen jättebra dag direkt. 😊

Idag lunchade jag ute med L-E, Thai mat på Samurai, riktigt gott o åt mig lagom mätt. Kändes ok att springa så det var nog rätt lagom. Hade mig en snoddas till em kaffet, men jag tog ett äpple istället, NÖJD!! Iom att jag kom iväg rätt sent till gymmet blev det en enkel middag; sill, potatis o ratatouille. Helt ok! Tog lite glass, vindruvor o chokladsås till efterätt. 😊

MEN, imorgon är en annan dag!! *hihi*

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/en-bra-dag-med-mycket-inneh%C3%A5ll>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsa/tr%C3%A4ning>