Lugn lördag hemmavid

lör, 30/10/2010 - 18:48 □ Gunilla Ödin

- Arbete [1] |
- Hälsa/träning [2]

Den här helgen har jag valt att tillbringa på hemmaplan och det känns väldigt skönt. Denna dag var dedikerad för städning och tvätt. Städningen stökade jag av under förmiddagen och tvättmaskinen har gått varm resten av dagen. Har hunnit med att tvätta tre maskiner och nu är det som skulle tvättas rent, skönt. 

Har bytt ut två måltider mot pulver den här veckan, förutom idag för nu börjar det ta slut och jag väntar på att köra igång stenhårt med LR's viktminskningsprogram. Förhoppningsvis, om PH värdet är ok, drar jag igång på torsdag. Är nämligen bortbjuden på middag på onsdag, som jag verkligen ser fram emot!! Ska träffa Ann o Gunilla, alltid skoj!! =)

Imorgon blir det förhoppningsvis ett träningspass från morgonen och kl 14 ska jag iväg och jobba. Ska med på ett party hos Lilian för att suga åt mig ännu mera kunskap. Dessutom ligger hon som kund under mig, så om hon lyckas bra med försäljningen har jag det tillgodo, Skulle gärna vilja lyckas få min GPS redan första månaden.  Vore inte fel. Jag har iaf bestämt mig att försöka satsa på partyn, tror att det ger mer pengar in för tiden jag får lägga ner. Man når fler samtidigt och behöver inte slita ihjäl sig för att tjäna lite extra pengar. Men som sagt, så länge jag tror på produkterna känns det som det ska gå bra.

Fredagskvällen tillbringade jag på dans till Zlips på Furuparken. Bra med folk och många danskavaljerer, så jag hade fullt upp hela kvällen, skoj att dansa igen, för det var ett tag sen sist. Tack vare dansen kom jag upp i drygt 18.500 steg igår.  Inte alls illa!! Blir en hel del steg när man dansar, så det är något jag verkligen kan rekommendera som motionsform, förena nytta med nöje.

Avslutningsvis vill jag dela med mig av en av mina favvolåtar med Zlips... [3]. 

PS. Videon är för övrigt inspelad på Furuparken... DS.

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/lugn-l-rdag-hemmavid

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/arbete
[2] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning
[3] http://www.youtube.com/watch?v=Phk0dlByZhY