Sju månader - trenden är bruten

ons, 16/01/2013 - 22:23 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

Idag är det sju månader sen jag slutade röka och det går riktigt bra!!

Har dessutom vänt den uppåtgående trenden i vikt.... Från nyår har jag gått ner c:a 2,5 kg vilket jag är mycket nöjd med och jag håller min plan.
Efter sjukdom årets första vecka har jag nu även kommit igång att träna/motionera. Förra veckan fick jag till fem dagar/pass och den här veckan har jag hittills fått till tre och har två till inplanerade. Då är jag ikapp även på den fronten kopplat mot mina mål.

Just nu känner jag mig väldigt motiverad och fokuserad så det är bara att köra på. Har bestämt mig för att inte äta något godis under januari och hittills har det gått hur bra som helst. Har inget sug alls.

Vad gäller kärleken återkommer jag när jag vet mera, just nu är jag "on hold".

Kram kram

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/sju-m-nader-trenden-r-bruten

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