Skönt att vara igång igen!

mån, 17/05/2010 - 20:45 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

Vaknade 05.30 av väckarn imorse, för andra veckan i rad. Lite trött, men ändå ok. Andra veckan på min praktik och det är SÅ skoj! Berättar mer om det när jag har praktiserat klart. Ställde mig på vågen och den visade -0.9 kg och det var jag jättenöjd med. Har inte tränat löpning under några veckor, däremot blev det massor av dans i helgen (även tidigare helger), både fredag och lördag och det är ju träning det med. Förenar nytta med nöje!!

Pass 13/60:
Efter nästan 4 veckors ofrivillig vila var det idag dax att åter dra på mig löparskorna. Lite gruvet var det allt, men tack vare att Ann drog med mig ut i spåret så kom jag verkligen iväg oxå. Vi mötte upp vid A4 spåret och sprang sedan efter grusvägen in i skogen. Det är fortfarande alldeles för blött för att springa i spåret. Jag orkade inte det jag borde enligt programmet, men jag kom iaf ut och igång igen och jag känner mig så NÖJD med mig själv!!

Har haft ont i mitt vänstra knä i några dagar, pga att jag stått mycket och dansat en hel del. Detta gjorde att jag drog på mig mitt knäskydd innan jag begav mig ut och det var skönt, för jag kände inte av knät alls under passet. Får se hur det känns imorgon...
På torsdag ska vi bege oss ut i skogen igen. Bra med lite draghjälp!! Och trevligt med sällskap.

Kosten
Förra veckan åt jag på Food golfrestaurang mån-tors och tyckte att jag hade hyfsad koll på vad jag fick i mig. Ändå kände jag mig svullen och uppblåst. Därför var det skönt att vara ledig fred-sönd och äta som jag brukar. Under helgen har det känts som jag blivit mindre svullen och det kan kanske vara en kombination av kortare tid mellan måltider och att jag gjort av med mycket vätska under 2 otroligt skojiga danskvällar på Sandviken och Fröjdholmen. Visst har det slunkit ner någon chokladbit och glass, men i det stora hela har det ändå gått bra. Detta visade sig ju också på vågen imorse. Får fortsätta att försöka vara "duktig" så ska det nog bli bra det här.

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/sk%C3%B6nt-att-vara-ig%C3%A5ng-igen

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