Suget nästan borta!

tis, 09/08/2011 - 09:31 □ Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1]

Nu har jag kört 8 dagar med kolhydratfri kost och det har gått jättebra! Hade lite ont i huvudet i början men det har nu gått över, skönt! De första dagarna tappade jag mycket vätska som lagrats i kroppen och jag kände mig genast lättare. Vid invägning igår hade jag tappat 1.7 kg och det känns helt ok, med tanke på att det blev några glas vin i stugan på lördagkvällen.

Jag har faktiskt också fuskat med att jag ätit två glassar, en på torsdagen och en på söndagen. Försökte dock välja så ren glass som möjligt med ett minimum av kolhydrater. Smolken i bägaren är dock att jag fortfarande inte törs göra nån hårdare träning. Jag var på dans i fredagskväll, vilket var jätteskoj och jag dansade mest hela kvällen (även ett par bugg blev det), men genast gjorde sig knät till känna och det värkte som tusan när jag kom hem och skulle sova. Måste beställa tid för undersökning för det går inte att fortsätta så här. Vill ju kunna röra på mig också!!
Vad gäller sötsuget så är det nästan helt borta och det känns kanon! Redan efter ett par dagar var behovet borta och nu gäller det bara att hålla i! En bidragande orsak är säkert att jag nu dessutom är motiverad att låta bli godis och då går det ju så klart lättare. Målet är att försöka gå ner 5 kg i augusti och just nu känns det inte som en omöjlighet.
6 dagar kvar på denna strikta diet och det ska jag klara även om jag ska åka bort till helgen!!

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/suget-n-stan-borta

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