

Träningen funkcar iaf

mån, 17/01/2011 - 19:45 ☐ Gunilla Ödin

- [Arbete](#) [1] |
- [Hälsa/träning](#) [2]

Jaha, då har jag avverkat första veckan på utmaningen. Det har gått både bra och mindre bra. Det som jag är nöjd med och som fungerat bra är träningen. Har kommit igång bra. Det blev ett styrkepass med efterföljande aufguss i relaxen, alldeles ljuvligt. Har också varit i Spikbodarna på en skidtur, något som alls inte var planerat och som jag genomförde i stundens ingivelse. Kändes mycket bättre än första passet jag gjorde i spåret veckan innan. Men för att det ska kännas ännu bättre behöver några kilon bort, är för tung för skidorna som inköptes när jag nått min målvikt hösten -05. 🤔

Dessutom har jag varit ute på tre raska promenader och lyssnat klart på min ljudbok "Kungamordet" av Hanne Vibeke-Holst (kan rekommenderas). Nu är min telefon laddad med "Det finmaskiga nätet" av Håkan Nesser, så nu är det bara att knata vidare. 😊

Jag har också läst på kvällarna när jag lagt mig istället för att somna till TV'n (som jag har för ovana att göra). Tycker att jag sover bättre när jag läser + att jag vill läsa mer, så det ska jag definitivt fortsätta med. Någon kväll har det blivit TV'n, men det är ok, så länge det inte blir en regel.

Mina andra mål handlar om att äta enl. VV och att sluta röka. Ätit bra har jag gjort, men däremot har jag ätit en massa gott och jag har ej heller lyckats sluta med ciggarna. Vet inte om det är motivationen som tryter eller vad det är som är "problemet". Det var ändå LITE minus på vågen imorse, så jag får vara nöjd med det. Kanske kan tacka träningen för det. Den här veckan ska jag fokusera på att äta min ProPoints och inget mer. OM jag ska "fuska" och äta gott får det bli på lördag. Får köra barntaktiken. 😊

Vill också, vet att jag kan, sluta med pysisarna denna vecka. Pepp pepp... 😊

I fredags jobbade jag hemma och skrev på ett personligt brev till en ansökan på ett väldigt intressant jobb. Ett jobb som jag verkligen skulle vilja ha! Hoppas jag åtminstone får komma på en intervju. Hela dagen hade jag dessutom sett fram emot kvällens dans till Perikles på Furuparken, men under em smyger sig en illavarslande huvudvärk på och trots flera ansträngningar att bli kvitt den lyckades jag inte. Det innebar att jag fick vara hemma och sova istället. 🤕

Inte ofta Perikles är i trakterna så det var riktigt surt!! Istället bjuder jag här på en av mina personliga favoriter av [Perikles - Du bara du](#) [3]. Denna låt får mig att tänka på en helt underbar person som för alltid kommer att ha en enormt stor plats i mitt <3.

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/tr-ningen-funkar-iaf>

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=3rzVaNziUfI>