Utmaningen

mån, 10/01/2011 - 20:23 Gunilla Ödin

- Hälsa/träning [1] |
- Utveckling [2]

Strax före jul fick jag frågan, av min gode vän och kontorskamrat Lars-Erik, om jag ville vara med på en utmaning på det nya året. Och målfokuserad som jag är svarade jag givetvis JA! Under jul- och nyårs helgerna har jag funderat på vad det innebär för mig. Vi är tre stycken i denna utmaning och det syftar till att peppa varandra att nå våra mål.

Idag är första dagen på den resa som ska pågå under våren. Målen jag satt upp är:
MÅ BRA!!
Sluta röka
Gå ner 15 kg
Springa HELA vårruset i Sundsvall i maj

Mitt absoluta största mål är att MÅ BRA!! Att sluta röka och samtidigt gå ner i vikt är en utmaning i sig.
När jag mår bra har jag balans i livet... Bra mat, träning, stimulerande arbete, avkoppling osv. Det innebär att jag vill komma igång att träna igen och har därför bestämt mig för att springa HELA vårruset i Sundsvall i slutet av maj. För att klara det behöver jag både gå ner i vikt OCH träna kontinuerligt.
För att klara mina mål kommer jag att behöva MASSOR av motivation, peppning och goda resultat. Jag kommer därför att kontinuerligt skriva om mina resultat här i min blogg, dels för att skriva av mig men också för att, förhoppningsvis, bli peppad av det.

Under första etappen som pågår till 27'e februari är mina mål:
- Vara nikotinfri (mao även utan nikotintabletter).
- Minska 5 kg i vikt.
- Gå minst 7000 steg/dag och konditions-/styrketräna 3 ggr/vecka.
- Äta enl. VV och räkna ProPoints samt gå på några VV-möten.
- Läsa minst 2 böcker / månad (avkoppling).

Hur har då första dagen gått? Tja, både bra och dåligt... Har inte lyckats lägga av helt med pysarna, men är definitivt på G! Har ätit bra, men när jag följde mor på Willys för att handla, sålde de 2 påsar juleskum för 10:- och jag kunde så klart inte låta bli att köpa 2 påsar. Juleskum är nämligen mitt favvogotta nr.1 och det som det nog slinker ner mest av i juletid. Ja, denna kropp byggdes inte av grönsaker... Skjutsade hem mor till Åsarna. Hon kom igår och vi var på revyn, som för övrigt var riktigt bra i andra akten och jag fick mig en hel del goda skratt (så även andra i publiken). Att få skratta är en lisa för själen och det skulle jag absolut gärna göra oftare.
När jag kom hem från Åsarna igen tog jag på mig promenadkläderna och gav mig ut på en 5 km rask promenad med min ljudbok, Kungamordet, i öronen. Är i slutet av boken så jag måste nog bege mig ut snart igen. Hur som helst är jag mycket nöjd med att jag gick ut, både för att röra på mig men också för att få lite luft efter, som det kändes, en dag i bilen.

Lite kuriosa... Fick en chock häromdagen när jag fick ett totalt oväntat tfn-samtal. Men det var otroligt roligt och jag fick skratta lite! Så fram för fler oväntade händelser som får mig att skratta! Undrar om jag kan leta upp dem???

Nu ska jag mysa en stund innan jag ska ladda batterierna för arbetsåret 2011 som börjar imorgon. Då är det dax att sätta mål även för det!

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/utmaningen

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