

Shit va veckorna gått fort!! Bara två veckor kvar på utmaningen och jag har redan nått flera av mina mål som jag satt upp!! Så skönt när det går bra!! Vi har blivit erbjudna en fortsättning anpassad för oss. Självklart då till självkostnadspris! Blir ju lite slantar, men det får det vara värt när det funkar så bra! Frågan är bara om jag ska hoppa på 6 eller 12 månader. Får fundera på det!

Såå glad jag vart när jag ställde mig på vågen vid mätningen idag! **-15kg** sammanlagt, på åtta veckor!! **FAN VA BRA!** Ännu gladare vart jag när jag fick svaret på BIA-mätningen. Jag går ner i fett och vätska och går upp i muskler! **Aint that AWESOME!!!!!!!!!!** Med såna resultat så blir jag ju ännu mer taggad! Det funkar ju verkligen!

Vi har sammanlagt i gruppen gått ner **90,1kg** varav **70kg** är fett! Vi är grymma!

På gruppträffen hade vi besök av en av förra årets deltagare. Han har gått ner 30kg och har lyckats hålla vikten. Var kul att höra lite hur han gått tillväga. Alla måste ju lägga upp en rimlig plan utifrån sin livssituation!

Vi pratade oxå om stress. Hur man betar sig när man blir stressad, vad man kan ta till för åtgärder mot stress, vad som händer i kroppen o.s.v. Mycket intressant.

Till nästa vecka skall vi jobba med en "vidmakthållandeplan". D.v.s. fundera över och skriva ner vad vi har lärt oss, vad man skall göra för att fortsätta utvecklas mot en livsstil man mår bra av och hur man skall gå till väga/tänka om man faller tillbaka. Kan vara väldigt nyttigt att ha det på papper faktiskt, när motivationen tryter och man totalt drabbats av minnesförlust till varför man gör detta, och allt känns pest.

***Don't worry, be happy!***