

Avslutning på viktminskningsutmaningen!

I kväll har jag varit på avslutning med viktminskningsgänget! Shit har det redan gått 10 veckor?! Känns sorgligt, samtidigt som vi alla kommit väldigt långt! Tur som är och vilket är **SÅ KUL** så fick vi i hop ett gäng som kommer att fortsätta träffas och jag har tecknat upp mig på ett år! Då ingår det träning, träffar, 12 mätningar och kostrådgivning. Känner att jag behöver det, då jag har ca **33kg** kvar att gå ner! Och som sagt tiden går i en rasande fart!

Jag vart positivt överraskad när jag ställde mig på vågen! **-2,3kg** sen förra vägningen! **VA?** Inte för att det har blivit några större mängder "fusk" under påsken så har det ju inte varit som vanligt! Jag har till och med ätit pommes frites! Flera gånger dessutom. Det ni! Ha ha! Men som sagt jag är medveten på ett annat sätt och jag tror att det har hjälpt mig massor. Träningen har ju inte heller varit ultimat, men det har ju ändå blivit promenader så helt på latsidan har jag inte varit! **-18,1kg** sammanlagt på **10v!** MY GOD! Hade suttit **15kg** som mål men trodde kanske **16!** Så detta är verkligen över förväntan! Det märktes dock på en gång på BIA-mätningen att jag inte fått i mig rätt mängd mat (speciellt då fett och proteiner)! Jag hade minskat i muskelmassa och ökat i vätska, men minskat i fett vilket är kanon!. Det är säkert därför jag har samlat på mig vätska förut... inte som jag trott att jag är kolhydratskänslig, utan att jag fått i mig för lite helt enkelt!

Det var en som fattades idag så den slutgiltiga siffran har jag inte än tyvärr, men vi hade minskat ca **-110kg** utan honom. Varav **79kg** någonting... är fett! Vi får se om vi slagit förra årets grupp, när personen som fattades idag också har vägt sig. Dom hade gått ner **111,1kg** och **60kg**-någonting i fett! Vi vann ialla fall i fettkilos mängd och det är ju det som räknas! ;) **FAN VA VI ÄR BRA!**

Få se nu om jag ska börja äta två mål om dagen i stället för ett! Jag får ju ändå äta så mycket till mina shaker. Blir mer ekonomiskt att köra en shake om dagen då räcker en förpackning i två veckor. Men det får inte bli jobbigare! Men jag tror det kommer gå kanon. Rejäl frulle en shake och ett lagat mål mat! Kommer bli perfa. Fröken kostrådgivare skulle räkna på det så får se!

Tyvärr så blir ju detta mitt sista inlägg, men om ni vill så får ni gärna följa mig på min privata blogg. Där skriver jag mycket om min viktminskning och träning, samt om livet i allmänhet och livet som mamma! Hoppas att jag kan inspirera någon =)

<http://annalejd.webblogg.se>

Sköt om er!

Kram från mig!