

Tjena mors.

Jocke det är jag det, 26 år, bor i Västerås och jobbar uppe i Stockholm. Första gången jag kom i kontakt med PREnet var när en vän till mig blev uttagen till förra årets 100kg utmaningen.

PREnet som är ett viktnedkningsprogram med ett långsiktigt mål med hälsan i fokus och med utbildade personer inom området kost och hälsa som hjälper dig till ett sundare och aktivare liv ser jag detta som en utmaning för mig för att en gång för alla komma till rätta med de extra kg jag har.

Utmaningen började i måndags med en info träff där vi gick igenom vad som krävdes från varje person för att lyckas med denna utmaning. De kommer inte bli en dans på rosor för att uppnå de mål vi har men vem har sagt att det ska vara lätt?

Idag torsdag var jag och gjorde en BIA mätning (Bioelektrisk Impedans Analys) är en metod för att sammanställa kroppens sammansättning. BIA-programet räknar ut kroppens fördelning på fet, vätska & kroppscellmassan (muskler)

BIA-mätningen görs via att man kopplar två elektroder i handen och två i foten för att sedan skicka 10.000V genom kroppen så håret står åt alla håll å kanter. Nej då, bara skoja där, de pulser som sänds genom kroppen känns inte ens och själva mätningen tar inte mer än några sekunder.

Resultatet på min BIA-mätning kan ni se här under.

Via denna mätning läggs en ideell plan upp för hur mycket energi i form av mat med hänsyn till hur mycket vi tränar som individer ska få i oss under en dag.

Så nu är det dags för veckans Core+Box pass.

Skepp å hoj // Jocke

