

14/2

Så till det andra mötet på prenets viktminskningsutmaning. Storasyster/moster ställde upp och var barnvakt i ett par timmar, så mamman kan "kirra" hälsan. Idag fick vi lära oss hur vi skall tänka hur vi skall lägga upp dagsintaget av maten uppdelat i kolhydrater, proteiner och fett. Jag får ju min specifika mätning i morgon så då blir det lättare att se. De två första dagarna (alltså onsdag och torsdag för mig) blir endast att äta prenets GO kostersättning 5 gånger om dagen med 3 timmars mellanrum. Sedan skall jag gå över till prenets BAS måltisersättning två gånger per dag, och utöver dessa äta rätt mängd utifrån mätning och rekommendationer som jag kommer få i morgon. Skall bli spännande!! Sen skall jag ju försöka lägga på träning också. Viktigt att hitta en balans i allt!!

Vi fick i läxa att sätta upp delmål, mål, 5 steg till motivation utifrån S.M.A.RT- modellen, testa sin motivation, identifiera vilka fallgropar man kan råka ut för, för att falla tillbaka i gamla vanor, skaffa sig personliga mantran att ta till när motivationen tryter, samt sätta upp belöningar/morötter. Dessutom skall vi försöka lära oss att tänka annorlunda för att kunna ändra på en känsla som skapar dåligt beteende. Om man ändrar en negativ tanke till en mer positiv om en sak så ändras ju känslan, eller hur? Många bra verktyg till hur man går ner i vikt och framförallt ändrar sin livsstil för att sedan BEHÅLLA sina sunda vanor. Kommer att bli så bra det här, Tufft såklart med bra. Hejja hejja!!!!

15/2

BIA- mätning..

= Body Impedans Analys. Det har jag gjort i dag. Tänker inte tala om vad jag väger, för det vill jag hålla privat MEN det är en hel MASSA! Så lägger därför inte ut min mätning i kilon, utan i procent.

Min kropp består alltså av:

FETT: 41,3% ECM (vätska, skelett, bindväv): 24,4% BCM (kroppsmassa/muskelmassa): 34,4%. Som ni ser så innehåller min kropp massa fett (SUPRICE). Det ska vi minska så jag ligger någonstans mellan 20-30%. Jag hade också väldigt hög ECM samansättning, och hög muskelmassa för att vara kvinna, så jag får äta som en man ;) ha ha!! Nu har min kostrådgivare dragit ner lite på rekommendationerna, annars blir det för mycket att äta som den balanserade måltiden. Jag måste ändå lägga till livsmedel till shaksen (prenet bas) som jag skall äta två gånger per dag. Tre måls principen. Man äter alltså tre gånger per dag med 4-6 timmars mellanrum. Har försökt att börja titta hur jag kan lägga upp en dagsranson. Klurigt i början, men kommer nog snart in i det.

Jag får alltså äta 140g kolhydrater, 40g protein och 20g fett utöver shaksen. Detta skall testas i 14 dagar så får vi se vid nästa mätning om någonting behöver justeras. Blir en hel del kolhydrater. Men det skall vara rätt sorts =) I morrn och på torsdag är det ju endast prenets GO kostersättning som gäller för att få en kickstart och rensa glykogendepåerna så jag kan börja bränna FETT! Fick även en intro i deras fina gym och ett par individuella övningar. Det bästa är att jag får ta med lillsnuttan dit. Kommer bli tufft men nu KÖÖÖR vi!! Pepp pepp!

18/2

Under prenet GO fasen så har jag valt att promenera som motion. Skulle även ge crosstrainern hemma en körare tänkte jag, men då gick den sönder.. TYPISKT =(Annars.. inga problems att bara leva på flytande ett par dagar, och dessutom va shaken god. Valde chokladsmak i GO och jordgubbsmak i BAS.

Idag har jag varit och invigt gymmet. Så lugnt och skönt det var där i morse och så bra jag mådde när jag var klar och gick därifrån. Min syster till och med påpekade att jag såg pigg och glad ut i dag när hon träffade på mig =)

Har försökt att lägga upp första dagen med mat så gott jag kan. Lite klurigt är det, men tycker ändå det gått bra! Några gram hit eller dit ;)

Ska få ett förslag av Elisabeth så får vi se hur hon skulle lägga upp det. Nästa steg blir att boka individuellt träningsupplägg med Jan och på måndag blir det AFFRO! Hejå hå!! Kämpa på!!!

/Anna