

## Första veckan med PREnet

Nu har den första veckan börjat rullat på och vi har haft vår första lektion eller riktiga träffa där vi pratat om hur vi ska äta kommande veckor. Vi har även hunnit med och BIA mäta oss alla vilket slutade på en total vikt på 1099,2kg och med en fettmassa på 380,9kg. I snitt är detta 110kg / person och 38kg fettmassa. För att slå förra årets grupp som gick ner 111,2kg tillsammans så måste varje person gå ner minst 11kg vardera vilket gör att vi slutar på en snitt vikt per person på 99kg. För mig som startar på 94kg innebär det att jag kommer sluta dessa veckor på 83kg vilket även är mitt mål och för mig är en vikt där jag vill ligga någonstans. Jag tror personligen att under 80kg för mig inte skulle vara bra men tror samtidigt inte att över 84kg är bra heller så detta ska bli intressant.

De två första dagarna med PREnet GO som är en pulverersättning till den mat vi i vanliga fall brukar äta var en mardröm, haha. Jag som är rätt aktiv av mig och är van vid ett stort energiintag innan träning fick en chock under tisdagens Core/Box pass. Kroppen orkade inte, den sa tydligt emot och jag famlade i mörkret kändes det som. Till och med Carro (ni vet den trevliga och glada bruden i receptionen) orkade rubba mig vid de sista övningarna. Trots bra pepp från henne så sa kroppen emot.

Nu så här dagen efter denna diet så känns det rätt okej ändå, kroppen känns pigg och jag har nyss ätit en stadig lunch bestående av pasta och kyckling med Sweet Chili sås. Jo vi får äta riktig mat med! Enligt det kostupplägg som framtagits personligen till mig via de BIA mätningar vi gjort och de samtalen med våran kostexpert så har vi kommit fram till att jag får äta utöver de två pulverersättningar som ska ätas två gånger om dagen 140g kolhydrater, 40g Protein och 20g fett.

Detta var inte lätt att få ihop så de fungerade men de slutade med att jag har planerat in följande mängd mat för första dagen, pulverersättning till frukost, pasta med kyckling och sweet chili sås till lunch, en frukt på eftermiddagen, pulverersättning till middag och slutligen en macka med kalkon på till kväll målet.

Så nu ska jag i väg och köra ett pass på gymmet eftersom jag missar kvällens Core och Box pass.

Skepp å hoj // Jocke