

Träff med gruppen stod på kvällens schema! På vågen stod det -2kg. Bra jobbat på 5 dagar tycker jag. Dom säger ju ca -0,5-1kg i veckan för att få ett bestående resultat. Sen brukar det ju gå lite snabbare i början. Trodde nästan ändå att jag skulle ha gått ner nåt kilo till, men är nöjd. Jag får ju äta och behöver inte vara hungrig! **Detta är en livsställning inte en bantningskur!!!** Har så höga krav på mig själv och vill helst minska typ 4kg i veckan.. eller allt på ett par veckor.. ha ha!! Men vad har jag lärt mig av det?? Å vips så väger jag lika mycket igen! "Been there done that"! Anna va en realist nu!!! Det tar TID att ställa om sina vanor. Inte ha för höga krav! Realistiska krav/mål, som är uppnåbara!!! Så tänkte ca 15kg på 10 veckor. Är det realistiskt??? Jag tror och hoppas att jag fixar det! Minst 12 iaf, ellerhur??!! Ska oxå komma i väg och träna minst 2ggr i veckan förutom promenader!

Gruppen minus tre stycken som inte vägt sig ännu, hade tillsammans gått ner över 18kg under första veckan! **Hejja oss!**



**Bort med fläsket och alla onyttiga ovanor!! Vi ska jobba oss till en friskare kropp och bra vanor!**

Tränade AFFRO idag oxå. Va en flummig träningsform, men va kul och riktigt jobbigt! Vi hade nog lika roligt åt varandra hela gruppen. Vi va rejält svettiga efter den timmen. Tnx Camilla, det gjorde du bra!

Efter det mös vi ner oss på saccosäckar och gick igenom läxan vi hade till idag. Varför vi gör detta, Mål, delmål, mantran, motivaton, belöningar o.s.v.

*När jag gått ner 10kg så ska jag boka mig en tatueringstid =))*

Efter det lyssnade vi en stund på avslappning som är framtagen specifikt för detta, för att öka motivationen.

Läxan som Elisabeth gick igenom till nästa gång är träning. Vi skall planera in träning och skriva i när den verkligen blir av. Det är bra!!! Vi skall även läsa kapitel 2 i boken som vi fått.

Min största utmaning denna vecka är att åka till fjällen. Positiv tanke ger positiv känsla, ellerhur!??

Så tänker att jag skall göra mitt bästa och planera kosten för att underlätta för mig själv. Jag gör detta för min skull och för min dotters!!! **JAG KOMMER ATT FIXA DET GALANT!** Det jag redan nu bestämt att jag skall unna mig är några glas rödvin, sådeså!!! Men annars ska jag följa min plan. Har redan inhandlat magrare korv och grovt korvbröd till grillningen. För grillning lär det bli. Ska sätta mig i morgon och lägga upp kosten dag för dag!!!

Och som E sa, se inte ett misstag som ett misslyckande, utan ta lärdom av det! Bra att ha det i åtanke, **även om jag nu inte tänkt ta några snesteg.. för det kan man planera ellerhur?** Läs föregående fet rad med en gnutta ironi (0= Nej uch.. vet redan nu att jag skulle må så dåligt efteråt om jag moffade te.x. choklad. Mm.. några sekunders njutning mot flera timmars ångest NEJ TACK! Men visst kan vi alla trilla dit!!

Nästa vecka blir det individuellt träningsupplägg med Janne! Kanoners!!

Veckans smak på shaken vart *kaffe latte!*

Over and out!