

## Hejsan hallåjsan igen!!

Har skött mig jättebra i fjällen tycker jag, och har hållt mig till mina tre mål. Sen att det inte har blivit exakt på grammet protein/fett/kolh, men det blir det ju inte här hemma heller, men näst intill! Har unnat mig några glas vin men thats it!

\*Klappar mig själv på axeln\*

Har efter vägning i dag 28/2 så har jag gått ner 4,3kg på ca två veckor! Jag har även gjort en ny BIA mätning i dag och den visade att jag gått ner 2,9kg i fett och 1,3kg i kropps/muskelmassa. Mindre fett wiiiie... och nu kanske ni tycker att det låter dåligt att ha förlorat muskelmassa och visst kan man tycka det, men fick nog räkna med att förlora en viss procent, när jag ska bort med så mkt fett. Men förlorar jag för mycket muskelmassa måste vi lägga om kosten! Än så länge är det lugnt! Vätskan hade dock inte minskat nåt, vilket jag tycker är konstigt då jag även där ligger väldigt högt. Vi får la se vad Elisabeth skriver i mailet sen när hon gått igenom mätningsresultaten.

Hoppas på att kunna få in lite mer träning denna vecka! Är ju inte alltid så lätt med en liten!

Valde två shakes denna gång för att kunna variera *citron* och *choklad*!

I dag 1/3 har jag tagit en prommis på ca en timme. Det är så skönt att komma ut och bara gå och gå. Så mycket lättare när jag har barnvagnen också. Perfekt med frisk luft både för mig och lilla sjuklingen =( Hade helst velat köra ett hårdpass på gymmet, men ville inte släpa med lillan dit när hon inte är pigg.

Har även smakat citron shaken, och mmmm... säger jag bara! Smaka typ som såndär god krämig citronglass. Det går fortfarande riktigt bra med maten. Jag skall fortsätta att planera in min träning. I morrn 2/3 blir det träningsupplägg och gym. På torsdag har jag bokat in mig på ett BOX pass för då är sambon hemma igen. FAN va kul det ska bli. Riktigt längesen jag körde BOX! Helgen vet jag inte riktigt hur jag skall lägga upp än. Det väntas besök från de värmländska skogarna =) Har ju som mål att komma i väg minst två gånger utöver promenader! Men ju mer desto bättre! ;) Har lärt mig att ju bättre kondition man har, detso bättre syresupptagningsförmåga, och eftersom det behövs syre för att bränna fett så bränner man mer vid bättre kondis. Japp, tror det va så det va!



Denna vecka ska vi jobba extra mycket med om det vi känner är hunger eller sug. Vi har fått lappar som vi skall kryssa i te.x. om vi ätit våra tre mål, om vi suttit eller stressätit stående, om vi fuskat, inte fuskat o.s.v. Där skall vi även fylla i träning. En själviaktagelse helt enkelt. Kryssen räknas sedan samman och sammanställs på ett annat papper. Där ser vi på en skala mellan olämpligt och lämpligt beteénde hur vi ligger till ;)

Vi skall också föra kost och känslodagbok, d.v.s. fylla i **NÄR** vi blir sugna/känner hunger, **VAR** vi befinner oss, **HUR** vi är (te.x. vid frukostbordet med familjen, själv i tv soffan), **VAD** man blir sugen på, och **VARFÖR** vi tror att vi blir sugna/hungriga. Här skall vi fylla i både "lämpligt" och "olämpligt" beteénde. Detta är ju kanon. Då får man större självinsikt och kan kartlägga om det är vid någon speciellt tillfälle som man ofta känner sug/hunger.

Vi har BTW efter gårdagens vägning gått ner **39kg**, varav **23,6kg** fett! Det är bra jobbat tycker jag! Blir ju ett snitt på **3,9kg** per person i kilon och **2,36kg** per person i **fett**. På knappt två veckor! **Shit pomfritt!**

**Ha re gött så hörs vi snart!**

**/Annapanna!**