

Redan femte träffen!!

Så träff idag (läs måndag 7/3) igen då!! Veckorna rullar på i en rasande fart! Jag hade nått mitt delmål att gå ner 5kg idag och har gått ner sammanlagt 5,8kg sen den 16/2. Känns skönt som tusan. Fixar jag 5kg till på tre veckor?? Hoppas det! 5kg till den 28/3? Då ska jag boka en tatuerigstid för då har jag förhoppningsvis gått ner sammanlagt 10kg! Wiiiiie!!

Vi har även tränat CORE (vilket va sjukt jobbigt fast kul), och så har vi pratat om våra läxor som vi hade till i dag. Hunger, sug och strategier. När är vi hungriga och när är det endast ett sug? Fundera på det ni! När känner man sug? Speciella tillfällen? Vad har vi för strategier att stå emot suget? Bra verktyg det här. Viktigt att jobba upp och ha i bakhuvudet när motivationen tryter.

På onsdag ska jag göra en hälsoundersökning genom denna viktningsgrupp. Som jag fatta så kollar dom kolesterol, blodtryck, blodsocker, m.m Kan ju vara bra att ha koll på! Nästa vecka är det BIA-mätning igen.

Fullspäckt schema denna vecka, men har ändå lagt upp mina träningsmål som jag vill träna för veckan, så får vi se hur det går. Har ju lillpluttan att tänka på och hon går alltid först!

Onsdag 9/3

Det har känts i kroppen efter CORE passet vill jag lova. Mest träningsvärk i magen och låren, men även på andra ställen. Effektiv träning det där!

Det går bra med maten. Känner hunger/sug ibland mellan målen, men skall försöka hitta något samband till det. Som te.x. om det är vid samma tider, vad jag gör då o.s.v. Kanske till och med behöver öka på matintaget, men blir ju mätt när jag äter och tar mina shakes! Har svårt att känna om det är sug eller hunger. Tycker att det känns som jag är hungrig för jag är inte sugen på nåt speciellt, utan känns mer som jag vill mätta magen. Kanske är en övergående period. Jä jä.. Får se vad BIA-mätningen visar på måndag. Jag sköter mig ialla fall! Vart ingen semla för mig på FETTIS dagen! ;)

Hälsoundersökningen vart inställd idag p.g.a. att hon skulle på nåt möte. Ska förmodligen dit i morrn kväll i stället. Mer om det i nästa inlägg!

Ha re gott!