

Jahaja.. BIA-mätning och vägning idag! -1,5kg till! Hääärligt! Sammanlagt 7,3kg på ca fyra veckor! Av dessa är -5,3kg fett! Sedan har jag ökat +1,9kg i vätska och minskat - 3,9kg muskel/kroppsmassa. Detta var tydligen klassiskt när man får i sig för lite näring. Jag skall därför öka mitt matintag från 40g protein till 50g protein, samt att jag kan öka fettintaget med 5-10g från 20-25g (30) förutsatt att det är BRA fetter. D.v.s. vegetabiliska eller från fisk! Det kanske inte är så konstigt att jag känt mig frusen och haft lite huvudvärk, samt känt mig sugen/hungrig fort efter maten. Yes.. nu får vi se hur detta går. Jag får inte minska mer i muskelmassa nu. Även om detta inte gjorde alltför mycket då jag ligger så pass högt! Vill ju börja loosa lite vätska oxå. Min kropp har 52 liter vätska. Det ni! Självklart är det bäst att bränna fett, och det funkar ju som det ser ut! Nästa mål 10kg till 28/3! Fixar jag det??

Vi har gått ner sammanlagt 58,4kg i gruppen! Varav 43,6kg är fett! HURRA för oss!

Efter BIA-mätningen var jag med på det som var kvar av corepasset. Sedan var det gruppträff. Vi pratade om sug, vad det beror på. Kroppens signalsubstanser, sockerberoende, innehåll i livsmedel te.x. vad innehåller dolt socker, dolda fetter, snabba och långsamma kolisar m.m. Vad som händer med insulin nivån om man intar te.x. en coca cola. **Tips för att inte bli sugna mellan måltiderna. - Ät regelbundet - Ät långsamma kolhydrater - Drink vatten! Kisset skall vara svagt gult typ lemonadfärgat... ha ha. Då vet man att man druckit tillräckligt.**

Att man lär sig så mycket om livsmedel, sug, vad som händer i kroppen är ju kanon. Det blir lättare att förstå sin egna kropps signaler. Som varför man blir sötsugen vid stress/depp. Jo för att det fungerar ångestdämpande rent fysiskt! Det hjälpte mig i går att stå emot att köpa jordens största godispåse och krypa ner i soffan och tröst äta, då det hände mig något väldigt tråkigt igår. Stod emot! Duktiga mig!

Hälsoundersökningen gick bra btw. Bra blodtryck, blodsocker, blodvärde, inga konstigheter i urinen! Mätte buken, och den är ju för stor mot va som är rekommenderat, det visste jag ju redan. Jobbar ju på den ;) Kolesterollet får jag svar på om ca en vecka. Det ska bli spännande att se. Har inte en susning om hur kolesterollet skulle kunna ligga! Hon var duktig och noggrann hon som gjorde undersökningen. Frågade en massa frågor. Speciellt eftersom jag nyss varit gravid. Hon är barnmorska oxå! Konstaterade ialla fall att jag har dubbelt upp då jag precis varit gravid och varit med om en förlossning PLUS massa övervikt. Tar ju tid innan kroppen hämtar sig efter både en tuff graviditet och en förlossning! Har tänkt på det flera gånger oxå, att alla kilon som jag ska gå ner är ju som en hel person. Shiiiiit! Tur att jag har mycket längd att fördela det på! Men nu ska dom bort.. for ever and ever and EVER!!!Hon reagerade oxå på att jag har så mycket vätska i kroppen och att det inte minskar något. Får väl hålla ett öga på det.

That´s it for now!

Sköt er om!