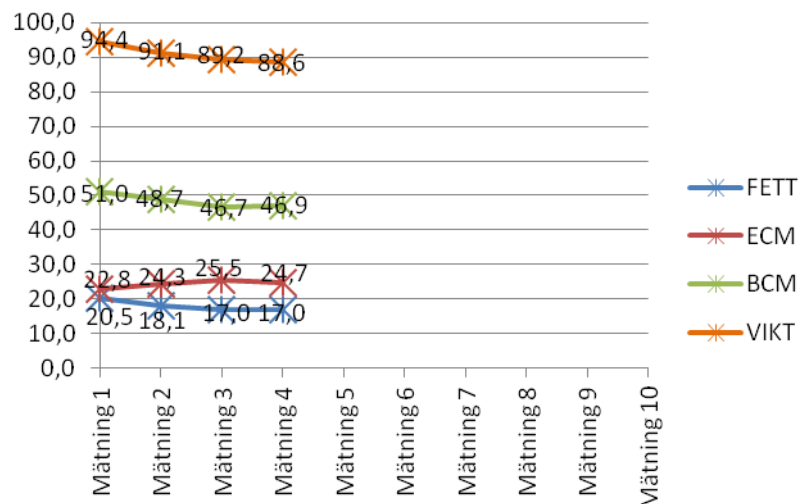


Vecka sju med PREnet

Just nu går det väldigt tungt. Självklart viste jag att de inte skulle vara en dans på rosor men att mina resultat av den senaste BIA mätningen skulle visa något helt annat. Vist så rasar jag fortfarande i kilon och vågen visade förra veckan 88,6kg vilket är -5,8kg på 6 veckor. Det är jag helnöjd med men resultatet på mätningen stämde inte med de förgående mätningarna vilket jag var lite besviken på.

Så här ser mina kurvor ut efter 4 BMI mätningar gjorda.

FETT = Fett  
ECM = Vätska & Vävnader  
BCM = Muskler  
VIKT = Vikt



Som ni ser så går fortfarande vikten neråt men inte fett, musklerna börjar jag bygga upp igen efter att styrketräningen dragit igång igen.

Efter lite konversation med PRE-nets handledare kom vi fram till att öka intaget protein och minska kolhydraterna men att ligga kvar på samma nivå med fett. Så nu får vi se om de ger något resultat.

Vi hade även en gruppträff igår där vi pratade om vilket sort mat man ska handla och att man ska undvika att handla när man är hungrig. Vi diskuterade även om att skriva färdigjorda matlistor för veckan för att minimera risken för snabbhandlandet och att saker lättare kan smita in i varukassen vid hunger.

Eftersom man inte ser gruppen så ofta så tyckte jag de va kul å träffas igen. De var många som de syntes på att de hade tappat ett par kg vilket glädjer mig. De visar ju att motivationen finns i gruppen och vårt mål -100kg är på god väg att lyckas.

Idag blir det lite gym för att sen åka till E-tuna för dyk ☺

Skepp å hoj // Jocke