

Gruppträff och BODYFIGHT!

Hej å hå! Gruppträff i går igen! Började med ett pass BODYFIGHT. Var riktigt rolig och effektiv träning, varvat med skuggslag/sparkar/benböj/styrkeövningar! Svettigt värre utan att man fick andnöd!

Efter det var det vägning! Ännu en minskning på 1,6kg denna vecka =)). Nu har jag gått ner 8,9kg sammanlagt! 10kg till nästa måndag känns inte så omöjligt!

På gruppträffen gick vi igenom det som vi läst. Att planera matinköp efter vad man planerat att äta. Att välja nyckelhålmärkta varor. Hur man kan tänka för att stå emot frestelser, att inte gå hungrig till ett kalas os.v.

Att bestämma sig i förväg för vad man skall stoppa i munnen under dagen helt enkelt. Detta för att undvika oplanerat/impulsivt ätande. Ingenting är förbjudet, men planera iså fall in ett extra mellanmål efter träning, eller att du skall ta max fem rätter och två efterrätter på efterrättsbordet. På så sätt blir matintaget kontrollerat.

Detta är en sak jag måste träna på då det ofta är antingen eller för mig. Det är ju inte heller ett bra beteende. Man måste kunna njuta av saker man tycker om IBLAND, PLANERAT!

Vi gick också igenom pyramidprincipen- den balancerade måltiden och tallriksmodellen. Till nästa vecka skall jag samla tre produkter som innehåller bra fetter. De andra har fått samma uppgift fast te.x. dåligt fett, snabba kolh o.s.v. Bra att lära sig så mycket om olika livsmedel.

Hittade ett par bra citat i boken som vi har fått:

"Du kan aldrig förändra det som varit. Öva dig att tänka framåt. Jag kan!"

"Ingenting är omöjligt, bara olika svårt"

"Bra vanor är lika beroendeframkallande som dåliga, men de bygger upp ditt liv i stället för att riva ner det".

Jag har även mailat mitt matintag under tre dagar till E. Skall få feedback på det få se vad hon säger. Har känt mig så trött och vimsig/glömsk och trött i musklerna sista veckan! Har dock ökat mitt matintag. Ny BIA-mätning på måndag 28/3. Få se vad den säger. Trötthet och vimsighet kan ju bero på annat oxå! =) Framför allt hela omställningen med nyttig mat och massa träning och samtidigt vara den bästa mamman som går till lilla sötskruttan!

I slutet av veckan ska jag även kontakta Jan igen, gällande träningsupplägg! Jag har skött mig över förväntan med träningen måste jag säga oh det känns så himla skönt!

Hejsvejs!