

Sista inlägget med PREnet

Jag har ju inte vart överdriver duktig å skriva blogg inlägg, detta kan nog bero på mitt jobb. Då jag jobbar som professionell seglare och säsongen dragit igång på allvar så har tiden inte funnits.

Så nu skriver jag mitt sista inlägg med PREnet, tiden som varit har varit väldigt lärorikt och spännande. Jag kan väl klart säga att jag lärt mig en hel del under dessa veckor. Både från vad jag ska tänka på när jag är ute och handlar mat till å välja rätt mat.

Hur har min senaste tid varit då sen senaste inlägget?

Jag har vart iväg och seglat från England till Sverige, en vecka i England, vart i sthlm och jobbat. Det har alltså vart full fart. Men hur har kosten fungerat under den tiden då?

När jag var i England så tänkte jag mycket på vad jag stoppade i mig vid frukostarna och valde där en klassisk engelsk frukost. Detta för att få i mig proteinet som jag märkt är byggstenen för min kropp. Jag har hållit nere på fika och alla de goda bakelserna samt mackor som är känt för att vara Engelskt lunch och i stället tagit en sallad eller någon pasta när vi ätit ute.

Resan hem sen från England på båten blev det 3 mål om dagen, dock kanske inte de bästa målen då de bara va burkmat... men vågen visade -4kg direkt när jag kom hem.

Hur har träningarna gått då?

Jag har fortsatt löpträna tillsammans med min härliga träningspolare Carro! Så fort tid har givets så har vi kört ett 5km pass. Har märkt att min kondition är helt okej och att jag inte blir lika andfådd som förut.

Så till de roliga!!!

Under min tid med PREnet har jag gått ner från 94,4kg till dagens vikt 86,1kg inte så stora siffror men då ska de tilläggas att jag inte har mer än 17kg kropps fett totalt på kroppen av 86,1kg vilket är 19% av min kroppsvikt. (om jag räknat rätt)...

Hur kommer min framtid se ut då?

Ja jag kommer nog inte att sitta och väga all mat utan snarare träna och röra på mig samt att ha i baktanke på vad jag ska äta och hur mycket jag äter samt att sluta äta fikabröd och ta ett äpple som exempel i stället för något sött.

Vill ni följa mig under sommaren så kan ni hitta mig på facebook, Jocke Persson eller på [www.blixtprosailing.se](http://www.blixtprosailing.se)

Hoppas vi syns där

Skepp å hoj // Jocke