

## Träningsupplägg, BIA-mätning och gruppträff!

Åt ni någon våffla på våffeldagen?? Det gjorde i alla fall jag! Jag hade planerat in det => Fast vart en "nyttigare" variant med vaniljesella och färska bär i stället för sylt och grädde! Skall ju lära mig att planera in "fusk" så det kändes helt okej och våfflan var smaskens!

Nytt träningsupplägg idag! Skall fortsätta gå på crosstrainer 40min för att få den lågintensiva träningen under en längre tid! Sedan skall jag börja träna intervall! D.v.s. crosstrainer: uppvärmning 10 min sen 100% gäret i 30 sek, lugnt 30 sek och sen gäret 30 sek X 10. Blir alltså 20min effektiv träning! Detta för att öka konditionen. Jag skall även fortsätta att stärka bålen (ryggen/magen). Målet är fortfarande minst två gånger i veckan utöver promenader och det blir det ju med de båda cross-passen och gym. Vill inte höja det, eftersom man aldrig vet hur dagen ser ut med en liten! Vill även komma i väg på pass, såklart. Så alla pass jag kommer iväg på ser jag som en bonus! => Är ju inte alltför upphetsande att gå in och trava på denna crosstrainer, men det gör ju nytta! Får se det så!

Vid vägningen och mätningen ikväll vart jag glatt överaskad! **-2,8kg** denna vecka! VA? Helt sjukt ju! Har ju ökat matintaget! Allt handlar ju om att äta rätt! Så tror man att man går ner i vikt för att man äter pyttelite eller ingenting, så tror man fel! Sammanlagda viktmnskningen ligger nu på **-11,7kg**, och målet till idag var att gå ner sammanlagt **10kg**! Har redan spånat på belönings tatueringen! ;)

Med ca fyra veckor kvar av utmaningen så har vi kommit en bra bit på vägen! Har inte de exakta siffrorna menom jag minns rätt så har hela gruppen gått ner ca **79kg** varav över **50kg** av det är fett!

BIA-mätningen var oxå intressant! Jag hade tyvärr minskat ännu lite i kroppsmassa, sammanlagt **-4,8kg** varav **3,7kg** är muskelmassa. Hon jämförde det lite med bodybuildare som deffar (äter på ett speciellt sätt för att bli av med underhudsfettet) det är i princip omöjligt att förlora så mycket fett utan att förlora muskelmassa oxå! Hon var inte oroad över detta, utan tycker att det ser ut att gå åt rätt håll då vätskan hade minskat ca **-1kg** och inte ökat som förra gången. Jag förlorar mest fett ialla fall, vilket är meningen och av min totala viktminskning så är **8kg** rent fett! Kroppens totala fettprocent har minskat **från 41,3% till 38,9%**! Härligt!

Svaret på kolesterolet var att det var "nästan" godkänt. Jag behöver mer av det goda kolesterolet (även kallat HDL) som skyddar hjärta och kärl. Jag ligger på **0,80** och referensvärdena är att ligga på **1.0-2.7**. Men med viktnegång, motion och bra mat/rätt fetter så skall det öka! Ingenting att oroa sig över! Det onda kolesterolet (även kallat LDL) låg jag på **2,27** och det rekommenderade är **1,3-4,7**. Rekommenderat är att ligga under **3,0** och det gör jag ju! Kvoten HDL/LDL så är referensvärdet **<5** Jag ligger på **2,8**. Men om jag ökar det

goda så kan även det totala öka! Ja ja, tror jag har fattat det rätt ialla fall, eller inte riktigt kanske??! En hel vetenskap det där!!

På träffen gick vi bl.a. igenom GI=glykemiskt index, fibrer, dolt socker m.m.! Orkar inte gå in närmare på det nu, men det är oxå en hel vetenskap vill jag lova! Tur att vi lär oss allt detta. Då är det lättare att välja bra livsmedel!

Nu blir det till att krypa ner i den sköööna sängen med en varm vetekudde!

**Bara att KEEP UP THE GOOD WORK! Försöka att inte tappa motivationen! JAG VILL, JAG KAN!!**