

Eftersom jag inte kunde vara med på BOXEN och viktningsgruppen ikväll, då sambon jobbar as usual och lillan inte är kry, så promenixade jag till gymmet och körde ett pass på fm.

Körde både intervall på crosstrainern, en genomkörare i gymmet, samt avslutade med cykling in the hills ;)

Vägde mig också... helt sjukt ha ha! Vart så ställd så jag inte ens kommer ihåg hur mycket jag gått ner. Men närmare 2kg denna vecka också! -13kg totalt! Wiiiiie va jag är bra!

Inte så lång tid kvar på utmaningen nu och det känns tråkigt. Tiden går så rackars fort! Men tror att jag kommer fortsätta efter, då detta verkar funka bra för mig! Känns om att man behöver det eftersom jag ändå har så många kilon kvar att gå ner!

En skitkul grej är ialla fall att jag snart gått ner alla graviditetskilon (som var ca 30kg)! Så nu är det in princip bara "sluta röka/slarv kilona kvar"! Eller bara!!! Som sagt det är ju en hel drös! Men jag SKA fixa det! Jag har bestämt mig! Fast det inte är det lättaste alla gånger!!!!

Nej det är verkligen inte det lättaste! Fast det går så bra, så känner jag mig ändå lite trött på dietantet! Ibland har man bara sån lust att trycka i sig allt man kommer över! Måste nog planera in nåt "fusk" till helgen tror jag! Visst är det jobbigt att ställa om livet! Speciellt när det infaller saker som att lillan vart sjuk, mattider skjuts fram, stress överhuvudtaget tror jag är en stor fälla för mig! Jag har skött mig fast det känns tungt ibland! Vet ju vad jag mår bäst av slutändan!

Jag vet att de bl.a. pratade om Fett på gruppträffen! E hade bifogat ett dokument som jag skall läsa igenom. Man vinner så mycket på att ha rätt kunskap!

Vi hörs!