

## Sista träffen innan avslutning!

I dag var det sista träffen på viktminskningsutmaningen innan avslutningen som vi har på onsdag nästa vecka! Shit va det har gått fort!

Kände på mig att jag inte skulle ha gått ner lika mycket som de andra vekorna idag. Mest för att jag känner mig svullen som en ko på grönbete p.g.a. den otrevliga lingonveckan som drabbar de flesta av oss kvinns! Sen har jag ju inte varit lika pedantiskt nogga som jag varit tidigare heller.

Hade iallafall gått ner **-0,7kg** och det är ändå bra tycker jag! Nu har jag ju höööga förväntningar varje vecka, eftersom det gått så bra! Får inte tappa stinget nu.

Blir ju lite lurigt över påsk och resa upp till Drevis (fjällen), men jag skall göra mitt allra bästa, och planera matintag och "fusk". Det gick ju prima sist!!

Jag har faktiskt köpt en "pytte" godispåse (ha ha speciellt om man jämför med hur dom såg ut förr) med några nougatägg som jag är så svag för! Det får bli mitt påskgodis. Känns mer värt att "fuska" med maten och äta lite extra om jag nu ska göra det, än att trycka i sig massa massa godis. Fast mycket svårare att hålla balansen känner jag, även om jag planerar in fusken, än om jag håller mig i från dom helt. Men som sagt... det är ju ett beteénde jag jobbar på! Det måste inte vara antingen eller. **Balans Anna, BALANS!**

Vi repeterade lite om fett och vilka fetter som är bäst att äta, hur de är sammansatta och vad de gör med vårt "onda" och "goda" fett (kolesterol) som vi har i kroppen. Vet inte riktigt om min hjärna var mottaglig för informationen, men nåt fastna nog ialla fall! Gäller ju att hitta de önyttigaö fettkällorna! Tur att jag tycker om både fisk, avokado och nötter, som är bra källor!

Förra veckan vart det inte två gånger gym och crosstrainer som jag brukar köra. Vart en gång intervall på cross och gym, sen körde jag både core m boll och box i torsdags (har fasen fortf träningsvärk i magen), sen har det ju blivit promenader nästan varje dag och igår tog jag en promenad ut till mor i raskt tempo, och det är en bra bit. Tog en timme och tjugo minuter. Va ju så skönt väder.

Det här veckan blir det inget gym alls eftersom vi åker bort! Men idag (läs måndag) har jag promenerat och provat YOGA lite. Och i morrn har jag bokat in mig på core/box pass 75 minuter. Sen kan man ju faktiskt promenera och köra lite andra övningar även i Drevis! ;) Man kaní ja det kan man ;)

På onsdag nästa vecka är det avslutning. Känns trist! Hoppas att det är fler än jag som vill fortsätta att träffas i gruppen!

Hittills har vi gått ner strax under 100kg och då har inte alla vägt sig än! Ska bli kul att se hur mycket över 100-strecket vi kommer! För över 100kg fixar vi, det vet jag!



**GLAD**

**PÅSK!**