

Április 6. szerda

Ez egy különlegesen mozgalmas nap a héten, de már reggel arra gondoltam, hogy este a súlyzós gyakorlatokat fogom csinálni. Lássuk akkor mi történt! Volt az iskolában öt



órám. Utána véradásra is jelentkeztem, de végül is nem kerültem sorra, mert mennünk kellett a Bede Lajos Megyei Matematika verseny eredményhirdetésére, ahol a tanítványaim gyakorlatilag mindent megnyertek. ...Rohanás vissza az iskolába, mert szülői fogadó óra volt délután utána pedig van egy órám a levelező tagozaton is. Így este 7-re értem haza. Kicsi pihenés, és

végigcsináltam a súlyzós gyakorlatokat. Most már nagyon élvezem ezeket a gyakorlatokat. Minden porcikámat átmozgatja, és érzem, hogy minden zsigeremben elindít valamit, amit ugyan nem tudok megfogalmazni, de nagyon jól esik. Nem volt ez így, amikor először csináltam végig. Akkor alig bírtam felvászorogni a pincéből (ott van a saját „konditermem”). Azonban úgy a harmadik-negyedik alkalom után a fáradságot mintha elvitte volna az ördög...Egyre jobban és jobban érzem magam, mindahányszor végigcsinállok egy-egy ilyen edzést.

Ez most a B sorozat. Ez a gyakorlatsor talán kevésbé fáraszt le, mint az A. Kedvencem a gyakorlatsorban a lábhajlítás és a lábnyújtás. A merev lábú felhúzás és a döntött törzsű evezés volt az a két gyakorlat, amit nem értettem meg a leírás alapján, de Zoli megmutatta, amikor itt volt, azóta tudom, hogyan kell pontosan csinálni. Amikor elkezdem a gyakorlatokat, kicsit lustának érzem magam, aztán amikor a negyedikhez érek, már szinte szakad rólam a víz. Tetszik ez az intenzitás, és már elhiszem, hogy pontosan annyit ér egy ilyen gyakorlatsor végigcsinálása, mintha eltöltenék két órát egy konditeremben. A végére pedig érdekes módon nem fáradok el, hanem inkább

feltöltődést érzek, illetve mintha az energiáim maximumra járnának. Így tudok még egy kicsit dolgozni is, van is mit...javítás, dolgozatsor összeállítása.

És végül nézzük, mit is ettem ma?

Reggeli: 3db pirítós, amerikai paprika, tej (2,8%-os!!) Azért ezt a tejet iszom reggel, mert ebben van annyi kalcium, és olyan közegben van a kalcium, amit a szervezet hasznosítani kell. Napközben is szoktam tejet inni, sőt este is, de akkor mindig csak 1,5%-ost.

Tízórai: egy szép nagy körte

Ebéd: tejfölös csirkemell rozspehellyel,
Köretnek én általában zabpelyhet, rozspelyhet vagy nyers zöldségeket eszek. A rozs vagy zabpelyhet úgy készítjük, hogy megpároljuk vízben, amiben valamilyen leveskocka van. Sokkal ízletesebb – szerintem – mint a rizs vagy a krumpli, a vitamin és ásványi anyag tartalmáról már nem is beszélek, utána lehet nézni az interneten. Ott meg lehet találni az emésztésre való hatását is...

Uzsonna: egy szép ízletes alma

Vacsora: grillezett csirkemell, puffasztott búza, paradicsom, Update puding (édesszájú vagyok, már mondtam...)

