

Április 13. Szerda

Ma valamiért egész nap nagyon nyomott volt a hangulatom...lehet nem kellett volna pihenőnapot tartani. Ráadásul benn hagytam az iskolában körülbelül öt csomag dolgozatot, amit szerettem volna ma kijavítani. Ez annyira felbosszantott, hogy az idő alatt, amióta csinálom a programot, most először nem volt kedvem hozzá. De lementem, és végigcsináltam az A gyakorlatsort. A végére már élveztem, és most rém büszke vagyok magamra, hogy legyőztem az első „lustasági rohamot”. Most már teljesen jól érzem magam, az életkedvem is visszatért. Lehet, hogy reggel kellett volna ezzel kezdenem a napomat?

Volt olyan időszak, amikor minden nap minden reggel 4óra 50-kor keltem, és végeztem az éppen aktuális gyakorlatokat 40-50 percen keresztül. Ezt azért csináltam, hogy este ne vegyem el a családomtól azt a kevés időt is, amit velük



tudok tölteni. Aztán az lett a vége, hogy este 9, fél 10 körül már leragadt a szemem...bár a reggelek, délelőttök mindig nagyon pörgősek voltak, hiszen feltöltődtem energiával. Most újra felvetődött bennem ez a gondolat, hogy reggelente fogom csinálni a gyakorlatokat. Ez az óráállítás viszont annyira megviselt, hogy reggel 6-kor alig tudok kikászálódni az ágyból ☺, de a tavaszi szünet után kipróbálom újra. A kardió megvan 18 perc alatt, elég fél hatkor kelni, a súlyzós edzés

egy fél óra, azzal is nyerek egy fél órát...na majd meglátom.

A mai gyakorlatsorban a képen látható guggolás esett a legrosszabbul, ugyanis ezzel kezdődött a gyakorlatsor ☺. A térdem is recsegett közben egy kicsit, már majdnem abbahagytam, de csak rászedtem magam a folytatásra, és nagyon nem

bántam meg. A kézi fejfölé nyomást már kifejezetten élveztem, és bicepsz gyakorlatot is...mintha valamivel nagyobb lenne a bicepszem, mint néhány hete volt... nem tudom, de úgy érzem. Ez nagy eredmény ám, nagyon is örülök neki, és büszke vagyok rá ☺. Na arra azért nem, ami még látszik a képen, hogy amikor nagyon meghíztam, a bőröm több helyen is szétrepedezett...na ezek sem fognak már elmúlni. Ezért kell az ifjúságnak minél gyakrabban elmondani, hogy értsék meg, fogják fel, vigyázzanak a testükre.



És akkor nézzük, mit is ettem ma?

Reggeli: két pirítós, az estéről maradt két szelet süti, tej

Tízórai: körte, alma

Ebéd: tökfőzelék, csirkefalatokkal

Uzsonna: alma

Vacsora: virsli, puffasztott búza