Livea uke 5 – 8

Da er nye 3 uker løpt avgårde. Dette går så fort unna. Dagene er fylt opp med trening, jobb, familie, venner og skole. Samtidig prøver jeg å stoppe opp innimellom og føle etter på prosessen jeg er i. Den er god, ubeskrivelig god. Samtidig utfordrende og den presser meg i mange retninger. Jeg får føle på livets mange aspekter og jeg kjenner takknemlighet og glede, samtidig som det er sorg og misnøye. Det å skulle endre livsstil er en vanvittig jobb, man legger om alt i hverdagen. En kan ikke bare ty til det man en gang gjorde som en quickfix i en travel hverdag.

Nå nærmer jeg meg uke 9, når den er gjennomført skal jeg endelig få spise proteiner, og jeg må innrømme at jeg gleder meg. De siste ukene har vært noe ekstra utfordrende, fordi jeg har vært så sulten. Jeg har kjent ett sug i kroppen som har vært tøft til tider, men som min kjære kursholder sier: Det er jo fordi kroppen din har satt i gang en skikkelig fettforbrenning. Den uken jeg trodde jeg hadde gjort det dårligst, var den uken jeg virkelig hadde tært på kroppen. Da er alt verdt det, da kan sulthetsfølelse og utfordrende dager bare komme. Tallene taler for seg og jeg er atter gang overbevist om at dette VIRKELIG fungerer. Etter 7 fullførte uker viser vekten minus 17,8 kg!!! Det er jo helt enormt!!

Siden sist har jeg vært på Nr1 Fitness cruise til Danmark sammen med nærmere 400 deltakere fra de forskjellige Nr1 Fitness sentre i Norge. Cruiset var en kjempe suksess og det var utrolig gøy å oppleve årets begivenhet på nært hold. God stemning, trening fra morgen til kveld, Zumba på dekk, foredrag, latter, bingo, maskeradeball, underholdning, felles middag og massasje til alle mann. Deilig å kunne få noen dager for seg selv, mange inntrykk og gode samtaler med mange hyggelige mennesker. Dette må jo bare bli en tradisjon, jeg skal i alle fall bli med til neste år! Jeg gjennomførte 8 treningsøkter på 2 dager med blant annet Zumba, basistrening, Bootcamp, dagens økt og Bungee rope. I tillegg var jeg på to spennende og inspirerende foredrag.

Det er en ting jeg ønsker å få ta opp og skrive noen ord om. Jeg får så mange tilbakemeldinger fra kunder på treningssenteret eller når jeg er ute på ett kjøpesenter for eksempel. Det føles for tiden som det er litt ‘all eyes on me’. Veldig mange komplimenter og ros, alle tilbakemeldinger er utelukkende positive og jeg er overveldet over responsen jeg får. Det er så mange som er med å heier meg frem hver dag for at jeg skal klare dette, og jeg må få takke dere alle sammen! Dere er med på å få meg til å jobbe videre mot målet mitt og jeg er så takknemlig for alle og enhver som støtter meg! Tusen, tusen takk. Dere skal vite at jeg setter veldig pris på hver enkelt :D