

Onsdag – Inte så kallt på termometern idag. Bara på nollan! Solen orkade inte riktigt komma igenom och säga goo morron. Men Kniphanen kom fram och hälsade!



Regnet från igår har nog pushat på växtligheten. Forsythian ser ut att kunna vakna till när som helst solens strålar värmer på.



Å snart kan det bli Rabarberpaj!



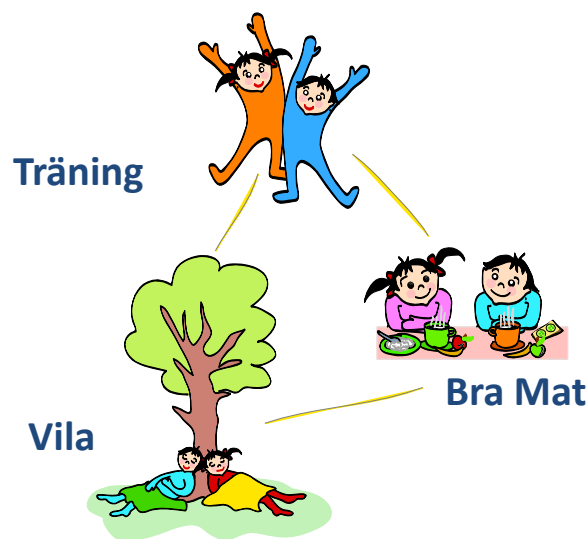


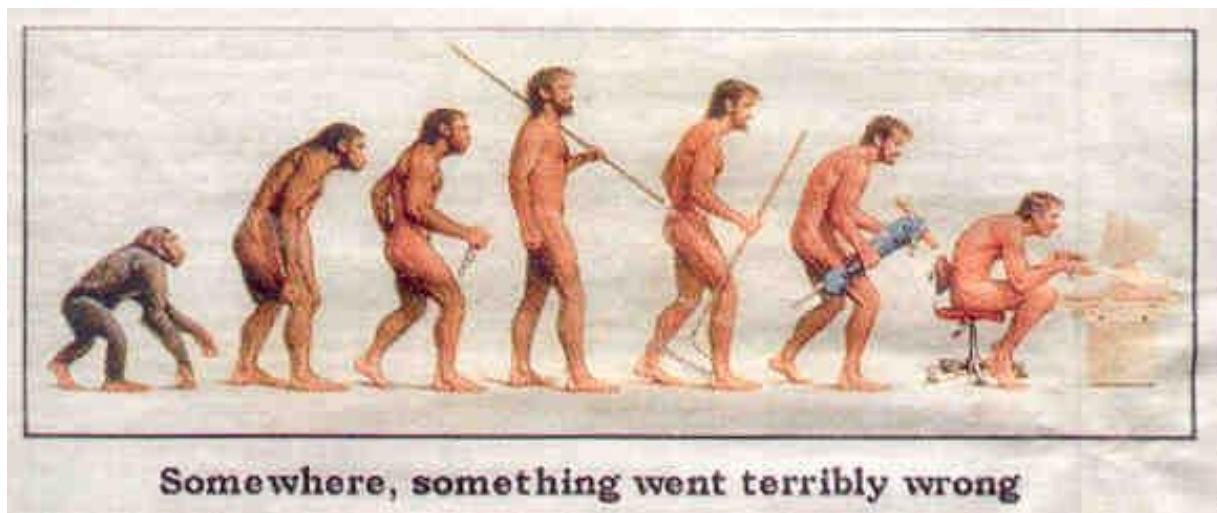
Dagens träningspass blev 8 km intervall på löpband. Inte så inspirerande kanske, men väldigt bra för pulsen! Jag har bara lite svårt för alla knappar. Men jag ska nog lära mig!

Föreläsningen för Pulsprojektet på Ängelholms kommun gick jättebra. Alla var på hugget och det är ju alltid kul att kunna hålla en församling vaken och engagerad. 😊

En av bilderna i föreläsningen som är inriktad på Service och Underhåll.

Balans





Detta är också en favoritbild som brukar få vara med på mina föreläsningar. Å här kommer en till....



Dagen slutade med hagel och snö och en goo brasa i spisen!