



Fredag i Linköping!
Tvättstugan, men
det var inte så
mycket att roa
tvättmaskinerna
med idag.

Så här mycket snö och fina spår var det inte riktigt idag. Men två varv = 10 km på Linköpings Golfbana blev det ändå.



Provade idag mina nya stavar.
Kändes väldigt bra!



MELODIFESTIVAL

18-19 FEBRUARI - LÖSTAD



Linköping

EUROSKO

Schlager
Schlagerstjärnor

I dag var det Melodifestival på stan.



Kan det vara två
SchlagerBloggare??



Kan det vara en
comming up Star??
Sara Varga?



Här sitter en av
Favoriterna och
skriver febrilt.
Eric Saade



BiTvätt!



<http://www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=13864>

Jag läser en Distanskurs på Högskolan i Dalarna—
Fetmans Fysiologi.

Veckans uppgift var att läsa en artikel om
Stillasittande. En spännande artikel som säger att vi
ska röra på våra muskler ofta! Även vi som tränar

Jag kan direkt ta till mig rådet om att pausa ofta, speciellt detta att det även gäller den som är fysiskt aktiv på rekommenderad nivå en gång om dagen. Att ytterligare kunna förstärka råden om att resa sig för att prata i telefon och gå på toaletten på nästa våning. Jag kommer även att koppla detta till M. Tonkonogis föreläsning om att aktivera och bygga fler och större mitokondrier. Göra korta, enkla pausprogram med t.ex. små armböj mot skrivbordet, eller enkla dips mot stolen. Sätta ett gummiband i dörrhandtaget och dra fem drag i timmen eller vid reklamavbrott på tv´n. Använda midjemåtsberäkningen som motivator. Att den som gjorde fler korta pauser hade ett mindre midjemått.