

I dag började jag Jobbet på
Friskis i Ängelholm...
En träningsinstruktion.



A photograph of a grassy area with a concrete curb and a large rock. The text is overlaid on the bottom half of the image.

Plask PlaskPlaskPlask

Bra att det var Vilodag på
schemat idag och inte

långpass i skogen.....

Fast hel Vilodag var det ju

inte....

Lilla LunchSpinningen har
jag ju kört!



Så Småningom drog
regnet vidare och en
Regnbåge kunde ses
från mitt jobbfönster

DEN NAKNA SANNINGEN



Om du tycker att det är kul med träning och mat. OM du tycker om att bli lite omruskad i skallen ibland.

Då rekommenderar jag Jonas Colting på nätet.

Å även hans böcker.

Han är en Frisk Fläkt!!

<http://coltingblogg.com/>

Dagens Goa ord hittade på Facebook.

Att KRAMAS är hälsosamt!

-hjälper kroppens immunförsvar

-botar depressioner

-minskar stress

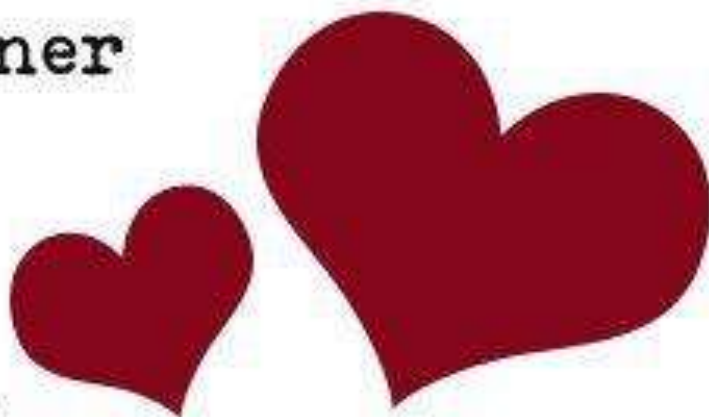
-befrämjar sömn

-är stärkande

-är föryngrande

-har inga obehagliga biverkningar

-är inget mindre än en mirakeldrog



Å nej. Jag ska inte börja jobba på Friskis....

Bara ett kundjobb på kundens hemma plan!

Känns bättre att instruera där den personens verklighet ska vara.