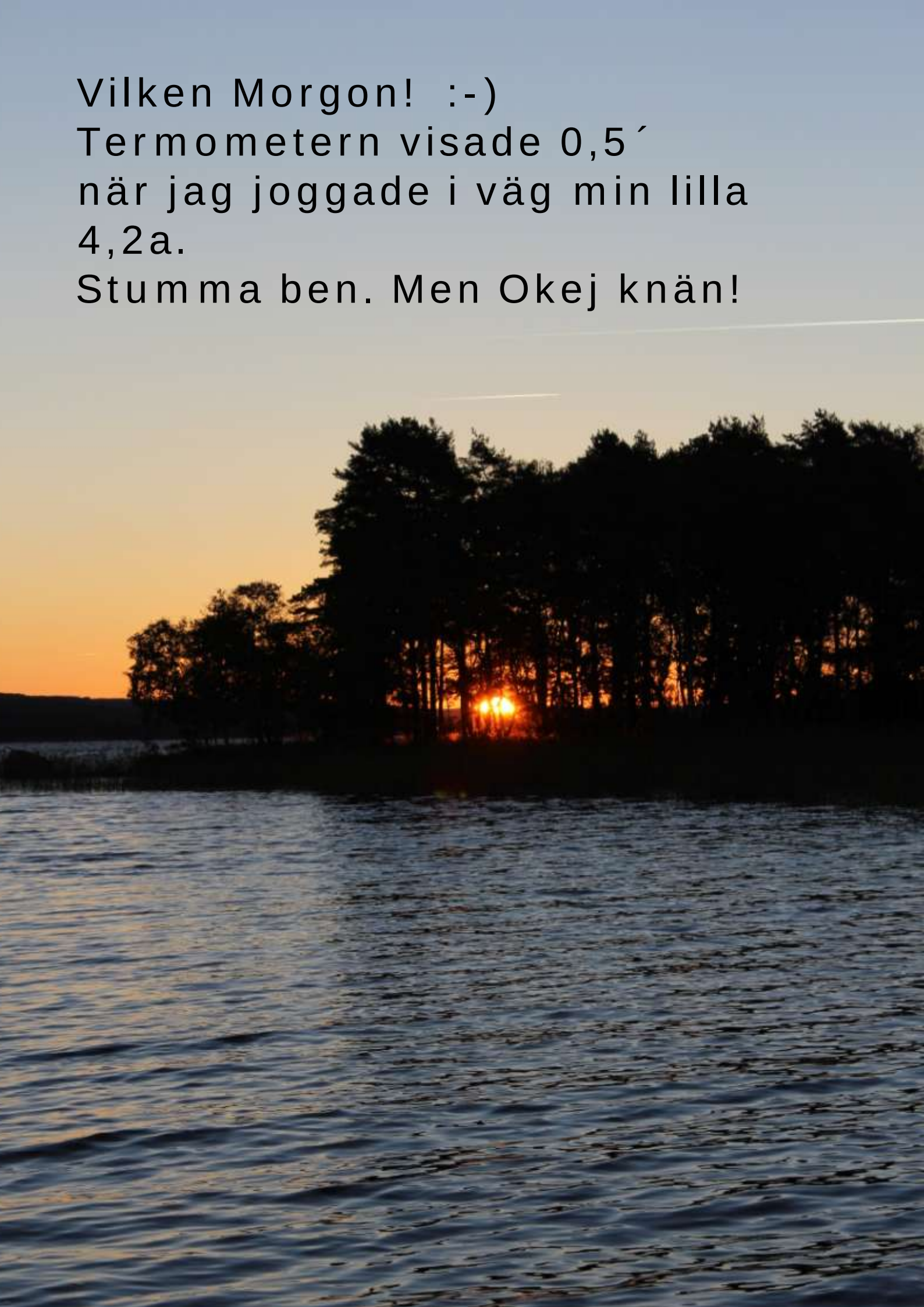
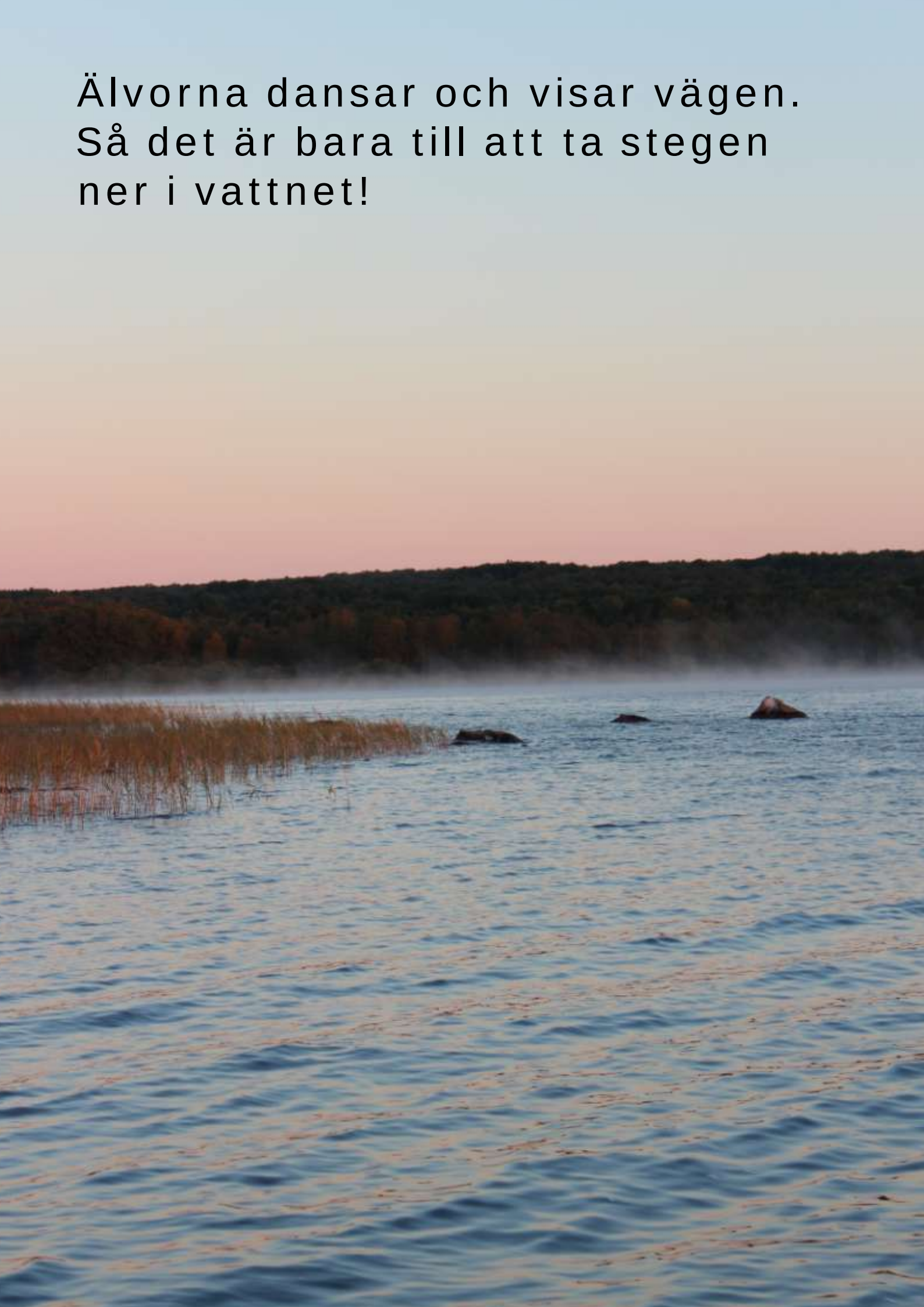
Vilken Morgon! :-)
Termometern visade 0,5´
när jag joggade i väg min lilla
4,2a.
Stumma ben. Men Okej knän!



Inte jätte mycket höstfärger.
Men visst är det på G.

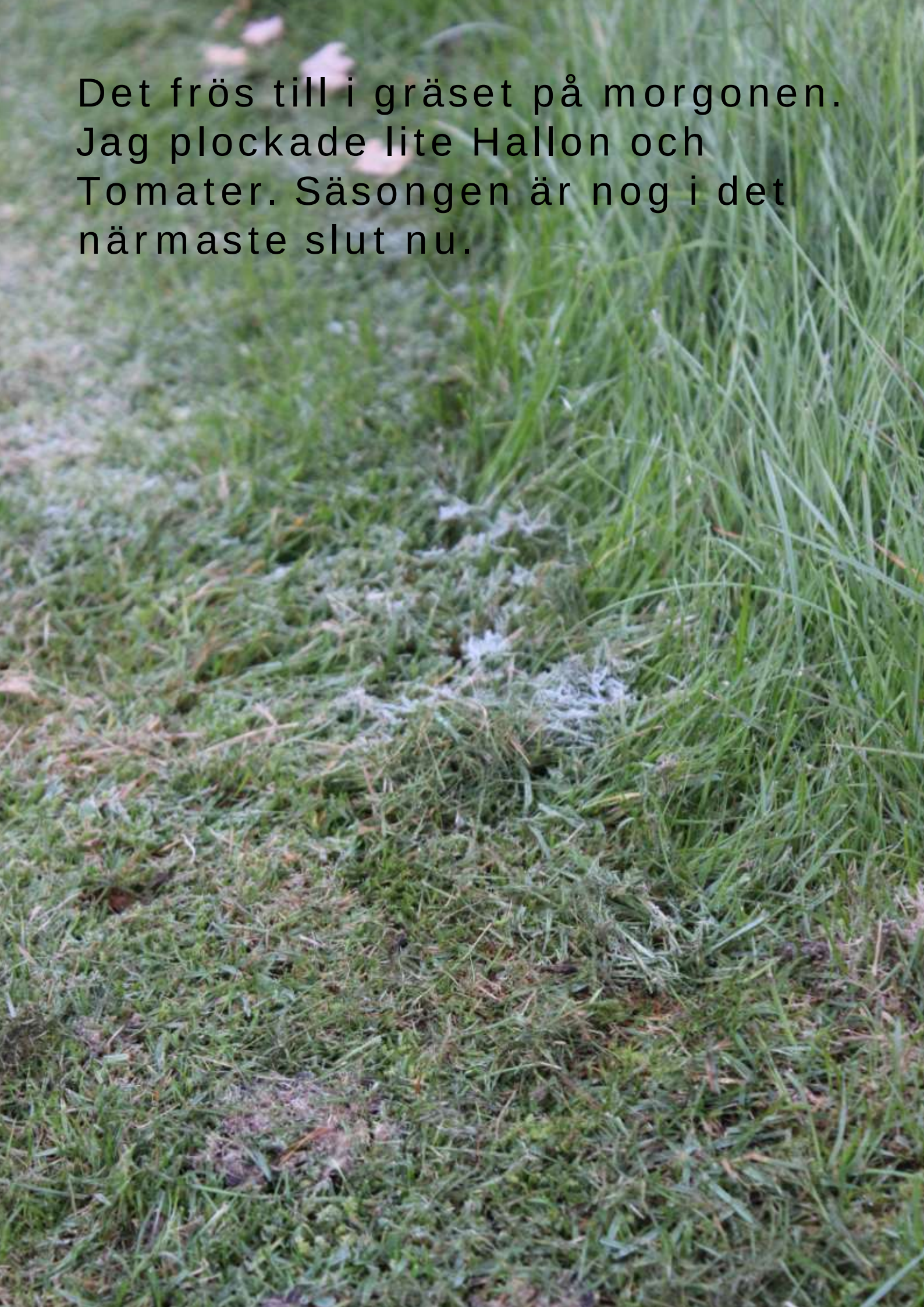
Älvorna dansar och visar vägen. Så det är bara till att ta stegen ner i vattnet!



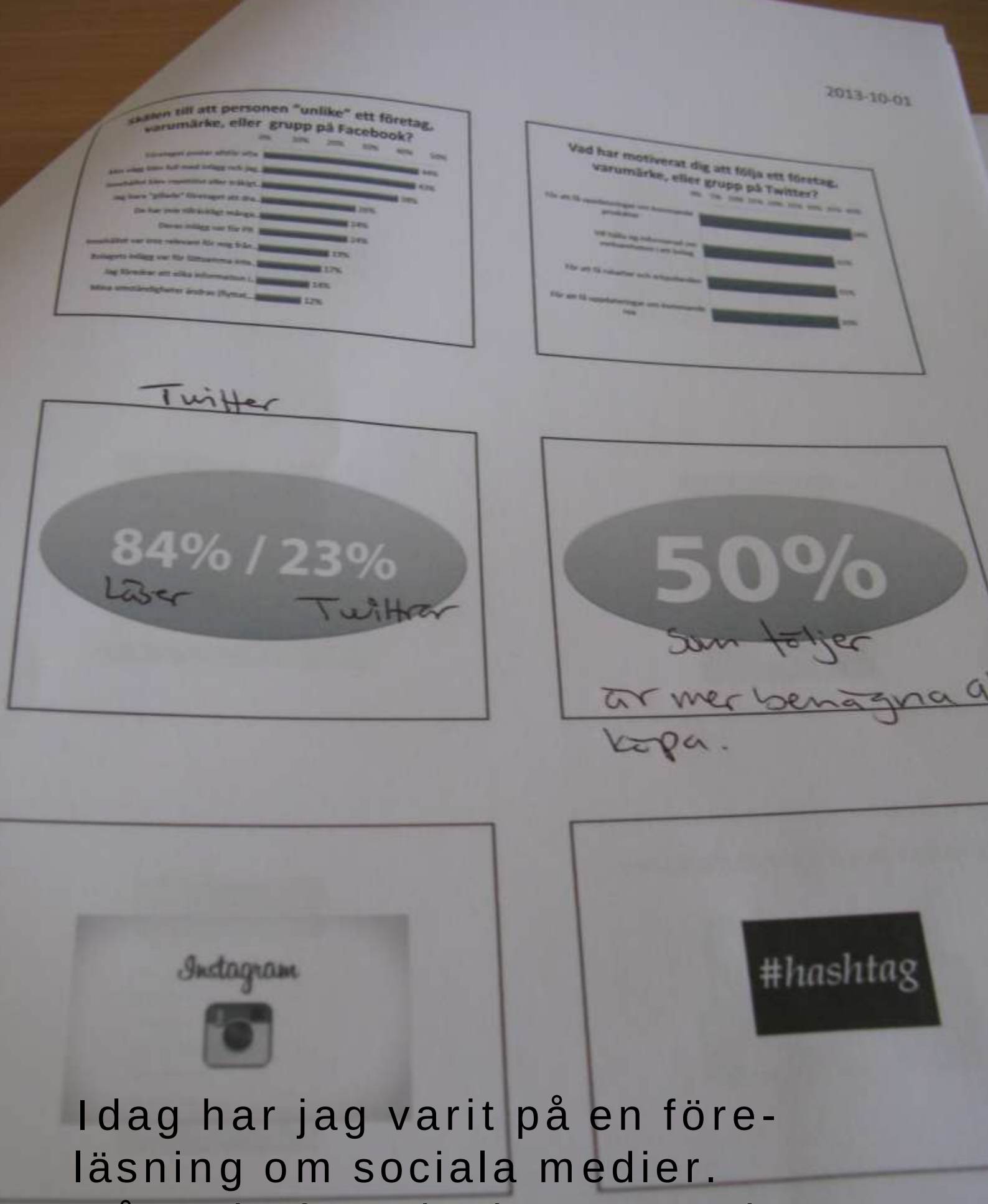
Kallt??
Jo då! Men mest Friskt!! :-)

TIME
7:25 43
INDOOR
5.2°C
OUTDOOR
12.8°C
SET
MAX/MIN
+
–

Jag hade tyvärr inte teleobjektivet med mig idag. Men det är en Skäggdopping som syns här ovan.



Det frös till i gräset på morgonen. Jag plockade lite Hallon och Tomater. Säsongen är nog i det närmaste slut nu.



Idag har jag varit på en före-
läsning om sociala medier.
Måste ju försöka hänga med
hjälpligt i alla fall.
Men det är verkligen inte lätt!!

Min träning idag har varit lilla joggen i morse och ett litet styrke-pass med kund i kvällningen.

Här kommer dagens förslag på Spontanträning, nästan tidsgratis! När du ändå ska sätta dig eller resa dig ➖> Gör det tre gånger. Superbra lårmuskel träning. Ju saktare du doppar ner rumpan desto tuffare blir det för låren. Så lite armstöd som möjligt! :-)

Oj Då!! Skrämmer ju nästan
mig själv! Men jag säjer Bara
TACK! En Underbar
Spabehandling!! :-)

http://hd.se/angelholm/2013/10/02/hon-har-cyklat-vatternrundan-i/

Trevligt i dagens Lokaltidning.

Den som blir lycklig för det minsta är också lycklig för det mesta.
FACEBOOK.COM/CITATOCHORDSPRAK