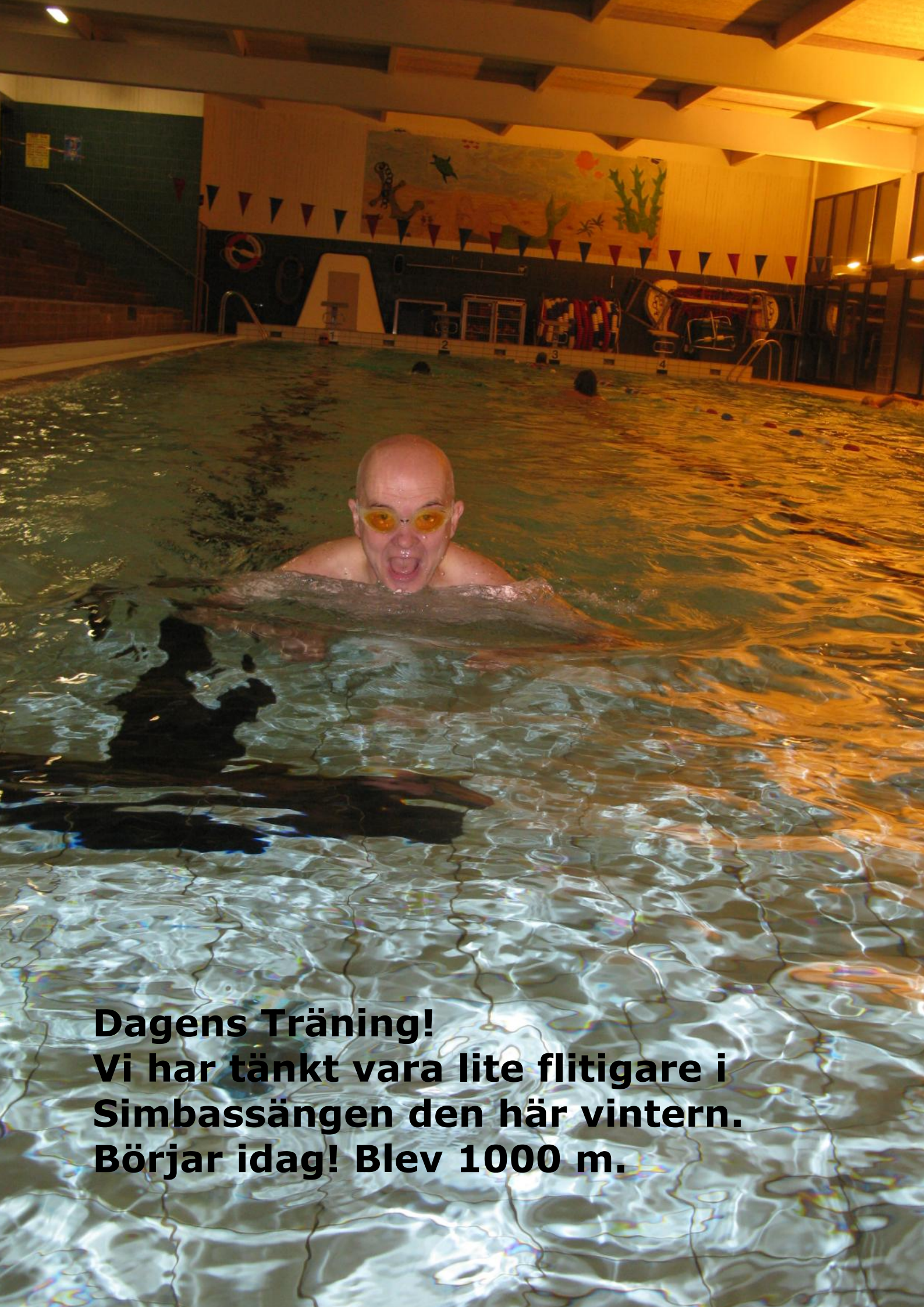
En blöt och blåsig lördag idag.
Men vi hade en så Fantastisk dag
ute i går så det är helt Okej!

Igår fyllde Gode Vännen Stig 80 år. Idag firar vi honom med Lunch på Pålsjö Korg.



Dagens Träning!
Vi har tänkt vara lite flitigare i Simbassängen den här vintern. Börjar idag! Blev 1000 m.

En rolig sak med Dagboken är att kolla tillbaka. Förra året den här helgen var jag i S-holm på Hälsomässa. Där lyssnade jag på en föreläsning om stillasittande
Och fick då till den här bilden som jag använt mycket sedan dess.

Inte sitta still mer än 20 minuter åt gången. Res Dig och sätt Dig några gånger så gör det STOR skillnad.