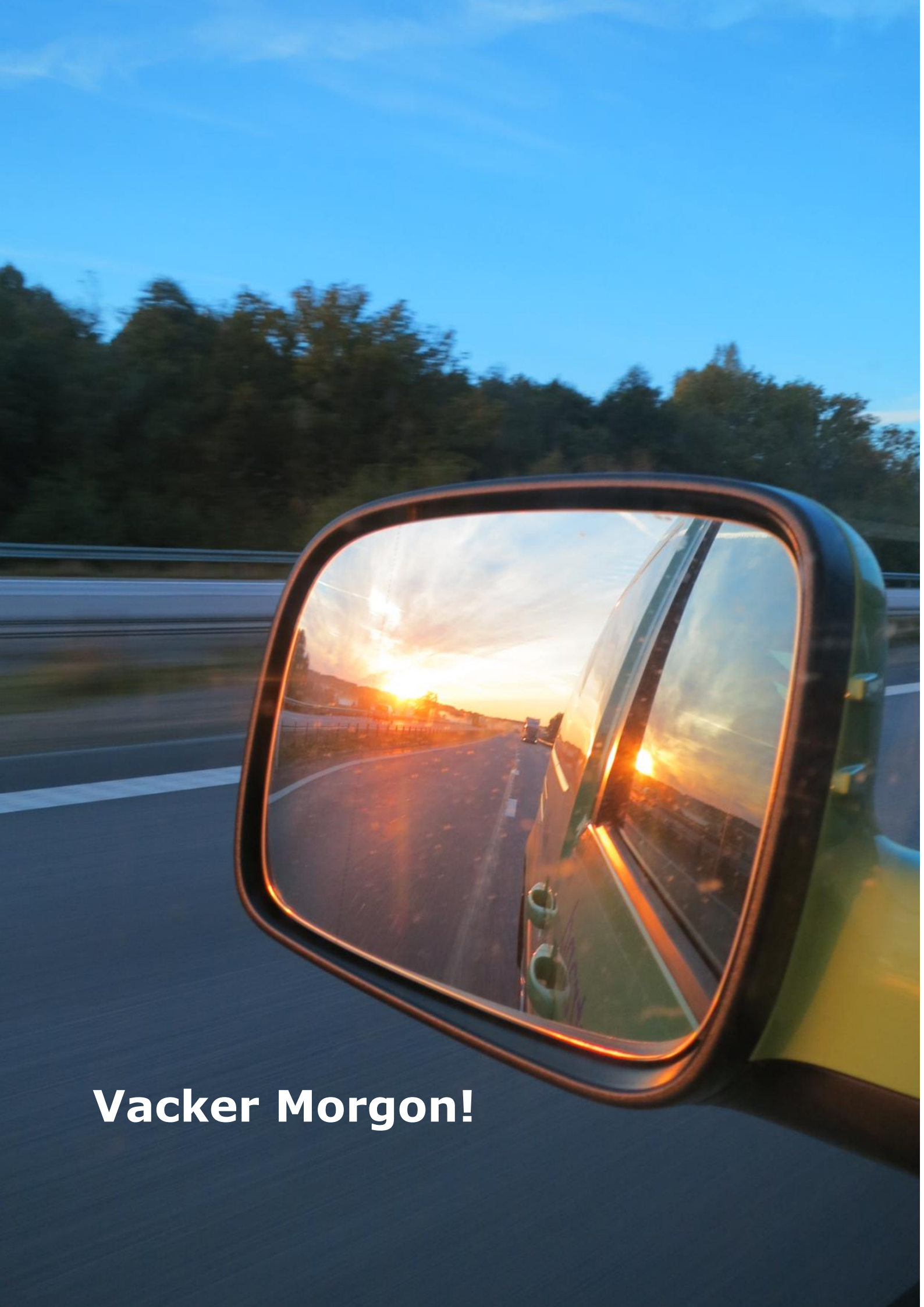


**En Tisdagsmorgon
som Nästan är som
en Måndag.
Nu får jag väl ta och
avbryta Min Goa
ledighet och dra mot
Skåne å jobba lite!**



Hej Då!!!



Vacker Morgon!



**Jag hann köra
Hem om och
kolla lite i dagsljus.**



**Konstigt Fokus....
Men Hallonen var Gooa!
Nu måste jag köra till Jobbet!**

Ursäkta byggröran!

Vi bygger om för att
utöka vårt gym.
Det beräknas vara klart v. 42



**Det har hänt en del sedan
förra veckan.**

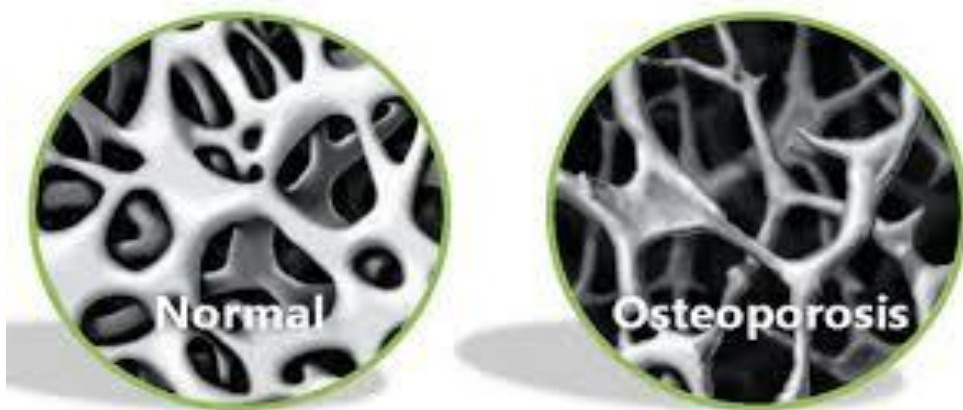


**Nya väggen är uppe.
Så nu kan man få en
Bra känsla för hur
det kommer att bli!**

Osteoporos

Ett tillstånd med minskad benvävnad, förändringar i benvävnadens arkitektur, ledande till nedsatt hållfasthet och ökad frakturnrisk.

Enl. WHO



Två föreläsningar inbokade idag. Först Osteoporos med Reumatikerföreningen.



**Sedan en Hälsöföreläsning med
Aloe Vera som Tema.
Båda "SnackJobben" gick
jättebra.**



**Fortfarande Lyckorusig efter helgen!
Den här bilden kom från fotosäljarna
nu i kväll. En Bra bild som nästan
skulle köpas.**



**Ingen träning! Varken i går eller idag.
Men I morgon! I morgon börjar
utmaningen med Annika Sjöö.**

**Plankan är en övning som passar alla då den går att
anpassa efter nivån på individen. Du kan t.ex. utföra
plankan på knäna eller tårna samt dela upp tiden du
står i plankan.**

**Är du sugen på att dela utmaningen med mig? Stå i
plankan 1 minut om dagen i 1 månad och känn hur
din bålstabilitet förbättras!**

**Beroende på hur tränad du är sedan innan väljer du
själv om du vill stå på knäna eller tårna samt om du
vill stå i 1 minut i sträck eller dela upp i exempelvis 3
st. 20 sekundare! Nu Kör Vi!!**