

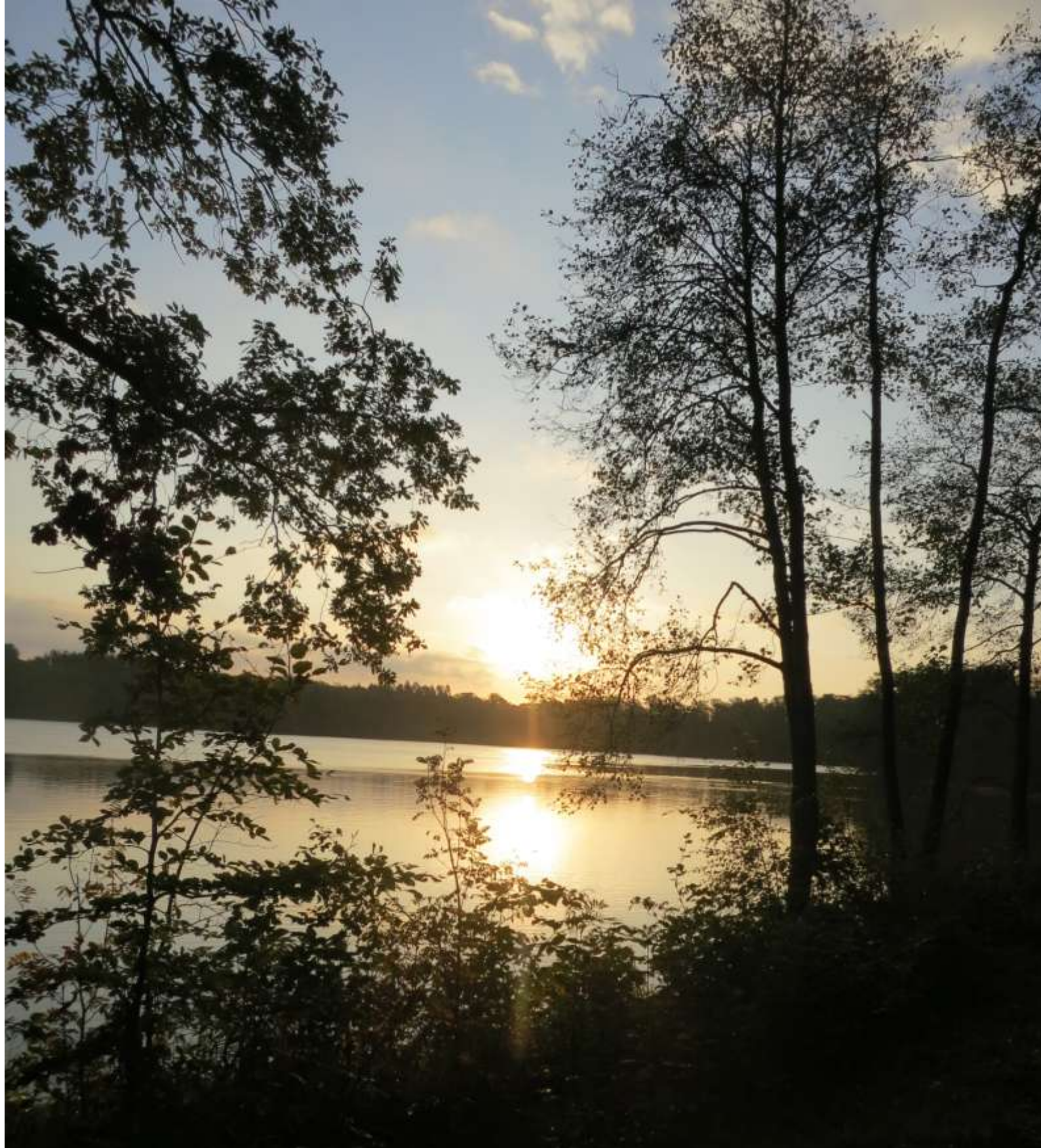


När GPS´n  
har hittat var  
**jag är.....**  
Så har jag en  
Plan!



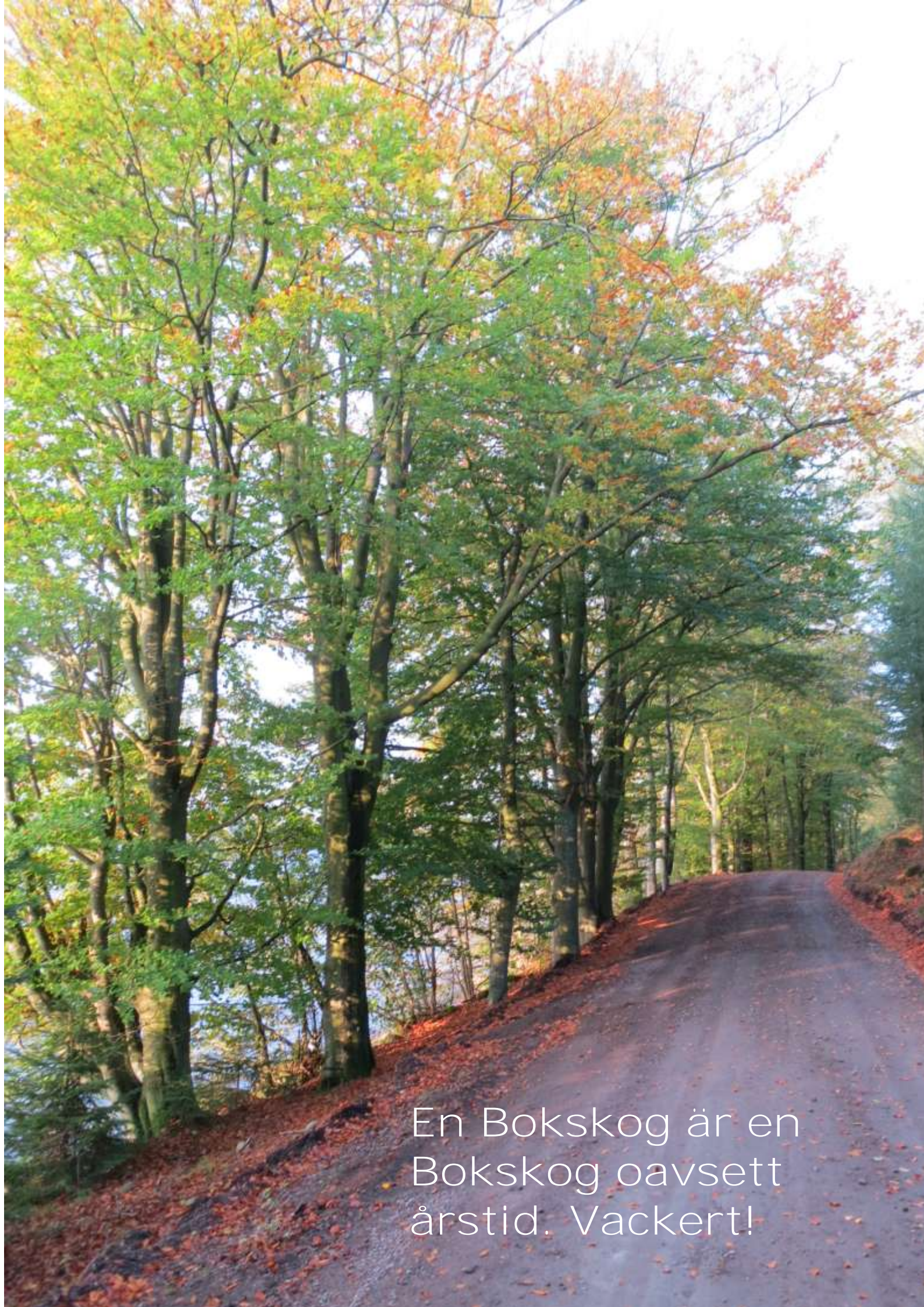
En Underbart Vacker morgon!





Priviligerad är Jag som kan vara ledig en morgon mitt i veckan! Cyklar runt Prästsjön och Västersjön. 22 km.





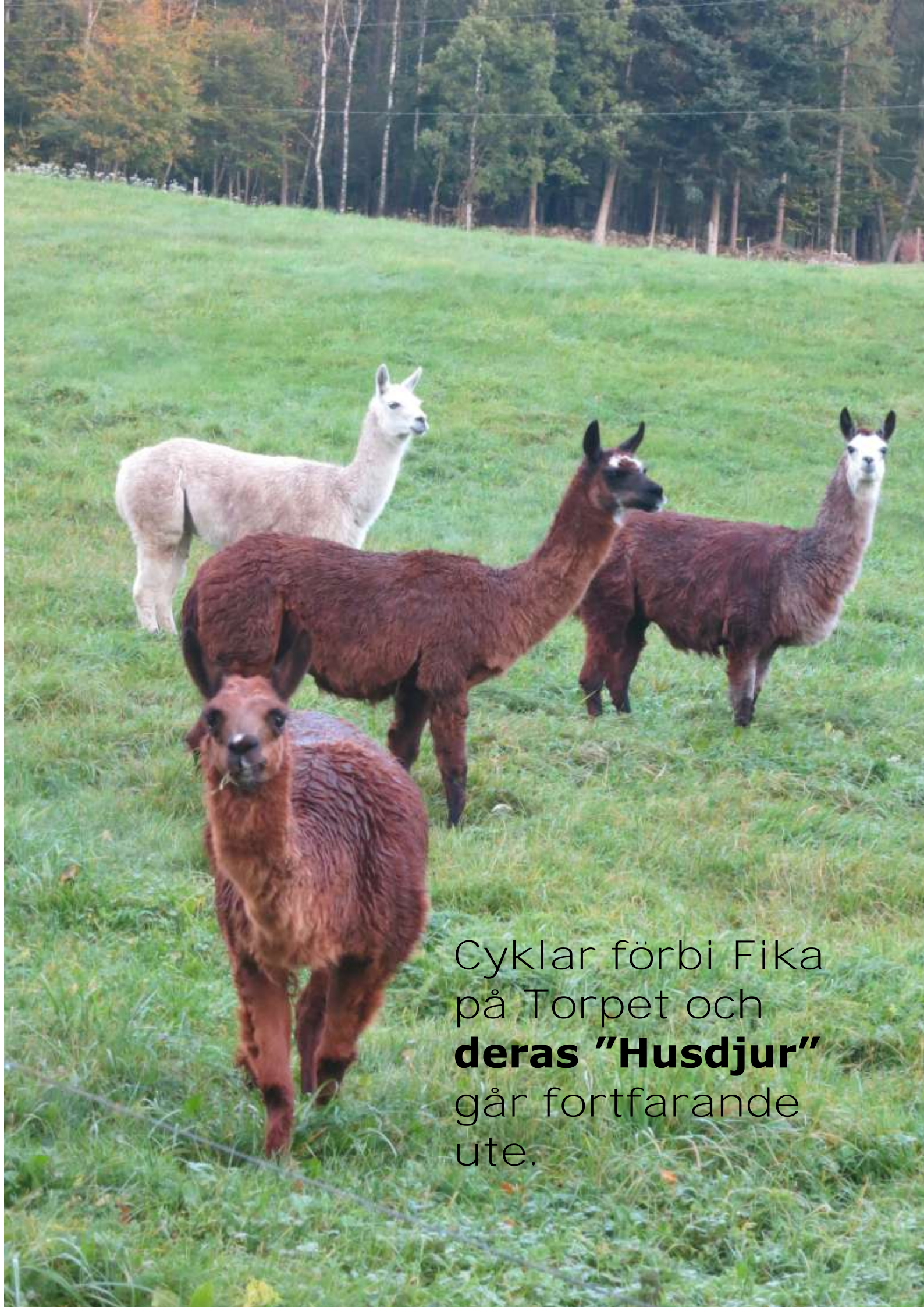
En Bokskog är en  
Bokskog oavsett  
årstid. Vackert!





NJUTER!!





Cyklar förbi Fika  
på Torpet och  
**deras "Husdjur"**  
går fortfarande  
ute.





Hur går det med Plankan??  
Om det inte fungerar från tårna så ta  
från knäna! Det Viktigaste är att Du  
hänger med!





Du som tycker att en minut Planka **är för lätt.... Kör antingen med** bensträck eller Knädutt. Dutta i omväxlande höger och vänster knä och Räkna till typ 20 eller något.





# Belöningen!





Efter ett par timmar på jobbet körde Lisa och Jag till Malmö för att lyssna på Kostdoktorn Andreas Eenfeldt och sjukgymnast Jonas Bergqvist.





www.kostdoktorn.se

Spännande läsning om Du inte varit där.

Han har fått ganska många nya läsare sedan starten till sin hemsida.



Läkaren: "Vad du än gör så fortsätt!"



2008:  
**500 besök/dag**

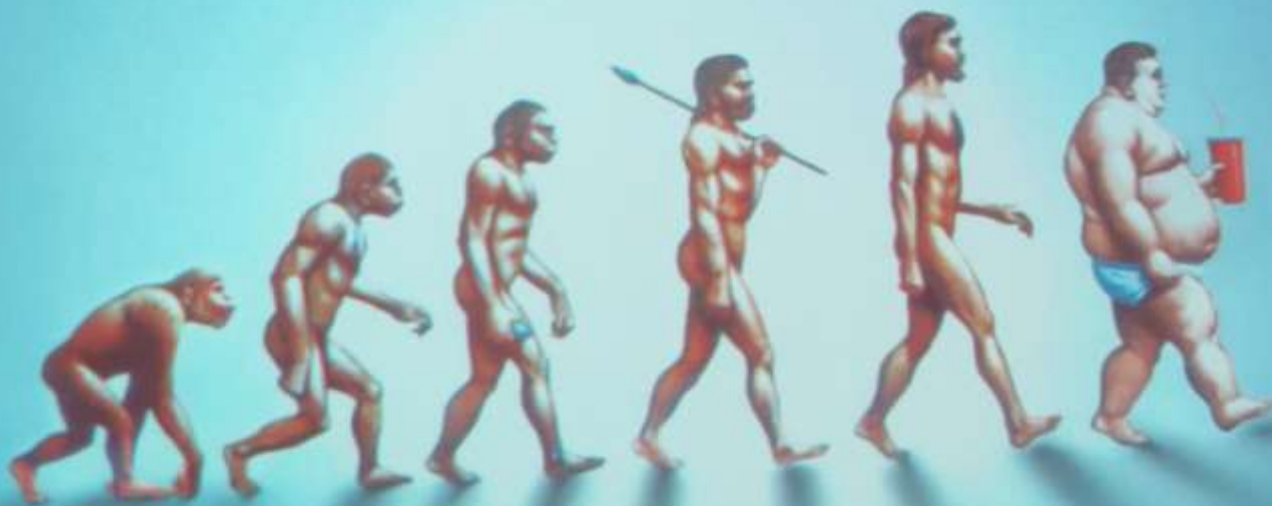
2009:  
**5 000**

Nu:  
**50 000**



**Vad är det som har hänt.....**

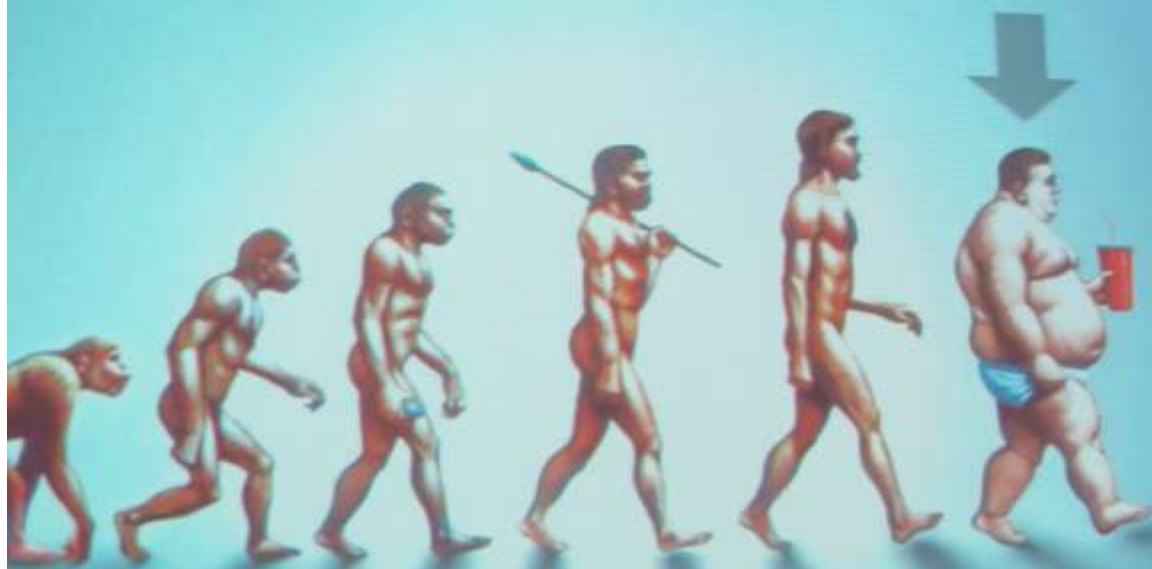
Miljoner år





Någonting förändrades???

**30 år** och 7 månader





NOVEMBER 22, 2004 \$4.50

# TIME

## CHOLESTEROL

And Now the Bad News...



Någon hittade på Att vi inte skulle äta fett! Å då började vi äta mycket mer Socker....



# En Plan!



Riktigt Bra föreläsare!  
Väl värda att köra till.



Gilla FRAMSTEG på facebook.

Det är synd att vi inte  
kan byta problem  
med varandra, för de  
flesta vet ju hur man  
löser andras problem.

*-okänd*

Dela bilden så att fler får ta del av den!

