

Fremtidens mål og første delmål - er vi i mål?

Uha da et spørgsmål at få lige nu på dette tidspunkt.

Når man spørger folk der har det skidt, om hvordan det går, får du ofte det svar, at det går godt, for hvis svaret var anderledes stiller det krav til både spørger og svarer. Man gider ikke altid at nogle blander sig, selvom det ville være godt, hvis der var nogen der kunne hjælpe, støtte og give omsorg.

Og nu skal jeg være ærlig. Det er ikke gået særlig godt de sidste par uger, hvor der har været en vægtforøgning, og derfor vil jeg nu forholde mig til min personlige træner Brian Overkær's 2 spørgsmål, men jeg tager dem lige bagfra:



Keld's væggtab jan-marts 2008 vist i volumen.
Billedet er taget 2 uger før denne artikel og 5 kg. lettere.

Er vi i mål??

Nej vi er langt fra i mål, men vi er godt i gang, men nu skal der fokuseres meget mere end tidligere, for nu kan jeg mærke formen er ved at være der. Faktisk er et af målsætningerne kommet i hus meget tidligere end planlagt, jeg har nemlig gået 1.639.300 skridt (En million seks hundrede og ni og tredje tusinde og tre hundrede) siden Brian Satte mig på en opgave. Før opgaven lå jeg i sengen og kikkede op på loftbrædderne, fordi benene ikke kunne bære mig længere. Det svarer faktisk til 1.311 kilometer og på den anden side af Paris i fysisk afstand fra København. 0.03 gang jorden rundt.

Med ærlighed kommer man længst, min vægt er 201.3 kilo så der er nogle mål, der ikke er indfriet. Det skal der nu arbejdes på, sammen med min træner.... - Og det er maden, for formen, der kan I bare komme an.

Fremtidens mål med min træner, må være 2 kilos væggtab pr. uge fra nu af - og total fokus på min træning og mad. Opfør dig som en idrætsmand, der gerne vil med til OL, Hr. Kjeld Thorup.

Undskyld min manglende fokus de sidste par uger - nu kommer jeg igen!

Du kan - hvad du vil!

Kjeld "Fnug" Thorup