

Ci risiamo (iar uì go eghèn)

Scritto da PaoloGabriele
Lunedì 16 Agosto 2010 06:56



Dopo un **periodo di abbandono** del sito (son quasi cinque mesi che non scrivo niente!!! Come passa il tempo) **e di ingrasso**, ho deciso di ricominciare la **dieta** !

Come in passato, sempre per il ciclo "**affari miei onlàn**", ne terrò traccia su queste pagine, se non altro per avere un motivo in più come sprone a raggiungere l'obiettivo.

Parto da **81 kg** (del pomeriggio, perché stamattina quando mi sono pesato le batterie della bilancia, cambiate da poco e poco usata, erano scariche). Per adesso non ho intenzione di pianificare niente. **Faccio il "bravo"** (come diceva il Griso de "I promesi sposi")

e vediamo cosa succederà.

L'obiettivo è

70 kg

, quindi

ben (well, come scrisse in inglese un mio collega...)

11 kg in meno

di oggi.

In bocca al lupo (me lo dico da solo...)!

--*--

L'immagine l'ho presa da www.dietaland.com .