

## Domenica 22 Aprile

Come ogni domenica che si rispetti, oggi giardinaggio. Preparo tre vasetti e pianto la rucola, il prezzemolo ed il basilico, un po' di semi li pianto anche nel giardino, la stagione dovrebbe essere quella giusta, è il manico che credo sia sbagliato !!!

Visto che il barbecue funziona alla grande, oggi per pranzo c'è manzo alla brace. Devo dire che è stato eccellente e le foto pubblicate ne sono la dimostrazione visiva.

Nel pomeriggio Lory fa il corso d'inglese ed io lavoricchio un po', devo preparare i reports per Pfizer, due maroni!!!

Alle 5 ci mettiamo la tuta ed iniziamo a correre nel cortile di casa, resistiamo 15 minuti, un po' perché siamo fuori allenamento, un po' perché l'altitudine si fa sentire. 10 minuti per riprendere fiato, un po' di addominali, qualche piegamento e doccia.

Ceniamo e poi semplice relax (ormai ci siamo dimenticati di cosa sia un televisore), una partitina a briscola e poi a nanna.