Day one

Today’s my birthday. I got this DV cam … so this is my video diary. I’m 25 today. That’s a quarter of a hundred. Today is the first day of the rest of my life. I’m going to get into shape. Eat less, exercise more. Oh, did I mention that I’m going to go out with David in two weeks’ time? Yes, David asked me out! And I’ve got to look good. So … this is my new fitness rota. I’m going to go running once a day … And I’m going to do exercises twice a day … morning and evening. And I’m going to go swimming three times a week. And I’m going to eat less. That’s every day. No snacks, no crisps, no sweets, and no cake. I start tomorrow. Well, today is my birthday …

Day two

It’s … six o’clock in the morning … and I’m going to go running. I feel … well, I feel a bit sick, actually.

Day three

This is really tough. My knees hurt. I’ve got a bad foot. My back aches. But … my stomach well, … it still feels a bit soft, actually. But no pain, no gain.

Day five

I can’t go running today. I’ve got a stomach ache from all those abdominal exercises … it really hurts … and er, well, it’s raining. It looks really cold. I’ll start again tomorrow.

Day eight

I’m into my second week now and er … well, I’m not following the rota. I haven’t got enough time. And I’ve got to have a social life. I know, I know, I shouldn’t eat biscuits. But this isn’t a snack, it’s my dinner. I didn’t have time to make anything to eat this evening. I’m just too busy at work … And well, they are organic – look!

Day eleven

OK, I’ve got three days left. And I’m going to start running again. Seriously.

Day thirteen

This is the last day. My date with David’s tomorrow. I’ve got a bit behind with my training, so today I’m going to do everything.

Day fourteen

David’s going to call for me in … a couple of minutes. I’m really excited and I look … well I look OK, I think. Certainly, better than I did a couple of weeks ago. I just hope we don’t go dancing. My body aches so much … Oh no, not again. Oh, oh dear, I guess I should turn it off. Ah! Ah, my back. I can’t move! Oh, that’s just perfect …

*Dia um*

*Hoje é meu aniversário. Eu tenho esta câmera de vídeo... então este é meu diário em vídeo. Eu faço 25 hoje. Isso é um quarto de cem. Hoje é o primeiro dia do resto da minha vida. Vou entrar em forma. Comer menos, exercitar mais. Ah, eu mencionei que vou sair com David em duas semanas? Sim, David me convidou para sair! E eu tenho que ficar bem. Então... esta é a minha nova rota de condicionamento físico. Vou correr uma vez por dia... E vou fazer exercícios duas vezes por dia... de manhã e à noite. E vou nadar três vezes por semana. E vou comer menos. Isso é todo dia. Sem salgadinhos, sem batatas fritas, sem doces e sem bolo. Eu começo amanhã. Bom, hoje é meu aniversário...*

*Dia dois*

*São... seis horas da manhã... e vou correr. Eu me sinto... bem, eu me sinto um pouco doente, na verdade.*

*Dia três*

*Isso é realmente difícil. Meus joelhos doem. Meu pé está dolorido. Minhas costas doem. Mas... minha barriga, bem... ainda está um pouco mole, na verdade. Mas sem dor, sem ganho.*

*Dia cinco*

*Não posso ir correr hoje. Estou com dor no estômago por causa de todos aqueles exercícios abdominais... está doendo muito... e er, bem, está chovendo. Parece muito frio. Vou recomeçar amanhã.*

*Dia oito*

*Estou na minha segunda semana agora e er... bem, não estou seguindo o planejamento. Não tenho tempo suficiente. E eu tenho que ter uma vida social. Eu sei, eu sei, eu não deveria comer biscoitos. Mas isso não é um lanche, é o meu jantar. Não tive tempo de fazer nada para comer esta noite. Estou muito ocupada no trabalho… E bem, eles são orgânicos – veja!*

*Dia onze*

*OK, eu tenho três dias restantes. E vou começar a correr novamente. Sério.*

*Dia treze*

*Este é o último dia. Meu encontro com o David é amanhã. Estou um pouco atrasado no treino, então hoje vou fazer tudo.*

*Dia quatorze*

*David vai ligar para mim em... alguns minutos. Estou muito animada e pareço... bem, pareço bem, eu acho. Certamente, melhor do que eu estava algumas semanas atrás. Só espero que a gente não vá dançar. Meu corpo dói tanto... Oh não, de novo não. Oh, oh nossa, eu acho que deveria desligá-la. Ah! Ah, minhas costas. Não consigo mexer! Ah, isso é simplesmente perfeito...*