

/ Vanliga funderingar kring vikt och viktminskning /

# Hur hanterar jag en mindre viktuppgång?

Att vikten fluktuerar är normalt och därför behöver vi inte agera på varje viktökning som sker. Men om du börjar skönja en uppåtgående trend kan du påminna dig om att även det är normalt. Men för att den inte ska fortsätta är det dags att sätta din plan i verket. Har du ingen plan? Ta hjälp av nedan.

## Testa det här



**1. Bestäm vilken viktökning som blir signalen till att aktivera din plan.**

*1,5 kilo eller mer.*



**3. Välj ett eller två beteende som du sannolikt både kommer göra och gilla. Skriv sedan ner en detaljerad plan.**

Om jag går upp 1,5 kilo eller mer ska jag planera tre middagar i förväg och prioritera att delta i kommande två veckors workshops.



**2. Brainstorma enkla, hälsosamma beteenden som hjälpt dig gå ner i vikt tidigare.**

- ▶ Planera middagar i förväg
- ▶ Gå och lägga mig innan kl 22
- ▶ För-regga måltider
- ▶ Motionera mer
- ▶ Delta på veckans workshop
- ▶ Reflektera över tidigare framgångar

**Det är normalt att känna sig besviken, modfärdig eller orolig när vågen visar plus. Försök bara att inte klandra dig själv eller leta efter en syndabock. Oftast finns det ingen och oavsett så kan du inte ändra på det förflutna. Men du kan däremot i förväg planera för hur du ska agera när det sker. Även om det inte finns en given siffra på vad som anses vara en liten viktökning vs vad som är normal viktfluktuation, så är det smart att agera om du gått upp mer än 1,5 kg de senaste två veckorna.**



## Tagliatelle med rökt lax och sparris

8

/ 4 portioner

250 g tagliatelle  
300 g kallrökt lax  
1 knippe sparris  
100 g färskost 11%  
4 msk torrt vitt vin  
½ citron  
1 msk hackad dill  
salt & peppar

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Spara 2 dl av kokvattnet.
2. Strimla lax och dela sparris i mindre bitar.
3. Koka sparris några minuter i lättsaltat vatten, låt rinna av.
4. Vispa ihop färskost, vin och pressad citron i en djup panna på låg värme. Blanda ner lax, sparris, dill och pasta. Spä med lite kokvatten i taget under omrörning tills du har en krämig pasta. Smaka av med salt och peppar.