

/ Hantera ohjälpsamma tankar /

Hur du kommer igång och blir aktiv

Ett, ingen är någonsin i för dålig form för att vara fysiskt aktiv. Två, innan du börjar träna din kropp måste du träna upp ditt tankesätt. Tre, fortsatt läs nedan!

Testa det här



Förbered ditt tankesätt.

Säg till dig själv, "Bara för att jag tror att jag är i för dålig form för att vara aktiv, betyder det inte att det är sant – jag kan ju faktiskt röra mig".

Välj en aktivitet.

Fundera kring några aktiviteter som känns intressanta och välj sedan en av dem.

Promenad

Zumba

Stretching

Pilates

Cykling

Planera vad du ska göra och gör det!

Skriv ner varje steg som är en del av aktiviteten – tänk litet så att det blir lätt att komma igång.

1. Testa en 5-minuters Zumba YouTube-video för att se om jag gillar den.
2. Öka och gör något i 15 minuter.
3. Anmäl mig till ett pass och packa träningsväskan kvällen innan.
4. Var med på åtminstone första halvan av passet och känn efter hur det känns.
5. Kör ett helt pass.

Pausa och reflektera.

Efter att ha klarat av det första steget på din lista, ge dig själv kred och inse att du *kan* och att du *nu är* aktiv. (Där fick de så de teg, de ohjälpsamma tankarna.)
Se nu till och fortsatt!



Pasta med semitorcade tomater och aubergine

9

/ 4 portioner



500 g cocktailtomater

1 msk olivolja

½ tsk salt

2 auberginer

3 vitlöksklyftor

1 röd chili

250 g spaghetti

1 knippe persilja

½ dl hackad mandel

1. Sätt ugnen på 100° varmluft.
2. Halvera tomater och blanda med hälften av oljan och salt på en plåt med bakplåtspapper. Lägg tomaterna med snittytan uppåt och sätt in i ugnen 2 timmar.
3. Dela aubergine i fyra delar på längden och skiva sedan upp. Finhacka vitlök och chili.
4. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.
5. Värm resterande olja i en djup panna och stek aubergine. Strö över lite salt och fortsätt steka tills den mjuknat och fått färg. Tillsätt chili, vitlök och tomater och låt steka med hastigt under omrörning. Blanda ner pasta och kokvatten och blanda runt ordentligt så att du får en krämig pastarätt.
6. Hacka persilja och mandel, blanda ihop.
7. Lägg upp pasta i djupa tallrikar och toppa med mandel- och persiljeblandningen.

Tips! Vill du spara tid funkar det utmärkt att torka tomaterna någon dag innan du ska äta det och förvara i en lufttät förpackning i kylan.