

/ Vägen till viktminskning /

# Så får du motion att kännas roligare

Oavsett om det nya året inspirerat dig till att motionera mer eller om den där nystarts-effekten redan börjat avta, kan det finnas anledning att dra nytta av familj, vänner och andra i din omgivning för att skapa momentum och hålla i din aktivitetsrutin.

## Testa det här



### Vem är du?

Jag gillar att motionera i grupp och svepas med av energin som finns där.

Jag föredrar att motionera ensam men behöver uppmuntran från andra.

Jag gillar att vara fysiskt aktiv med personer jag känner mig trygg med.



#### FÅ STÖD AV ANDRA

Gå med i en löpargrupp, en lagidrott eller testa ett nytt gruppträningspass.

Sätt aktivitetsmål och hör av dig till en stöttande vän på veckobasis för att stämna av.

Få till en regelbunden promenad-dejt med en vän eller testa padel tillsammans.



#### DRA NYTTA AV WW COMMUNITY

Gå med i en aktivitetsgrupp på Community.

Dela med dig av mål och framsteg på Community eller dela det med din coach.

Lägg upp en motionsbild på Community och få pepp från andra WW-medlemmar.



## Skriv ner en plan för att förstärka din aktivitet

Jag ska involvera \_\_\_\_\_ (person eller grupp)

när jag \_\_\_\_\_ (aktivitet) på \_\_\_\_\_ (dag/datum).



## Laxwok teriyaki

9 / 4 portioner /  

2 dl ris  
500 g lax  
3 tsk rapsolja  
½ purjolök  
1 broccoli  
1 klyfta vitkål  
2 dl teriyakisås

1. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
2. Dela lax i bitar. Stek hastigt i lite av oljan. Lägg åt sidan.
3. Strimla purjo, dela broccoli och vitkål i mindre bitar. Stek i resterande olja. Häll på teriyakisås och lägg ner lax. Låt allt bli varmt.
4. Servera laxwoken med ris.