

/ Håll det enkelt /

# Så skapar du en vana som blir bestående

Har du ibland tvingat dig själv att göra något du ogillar, om och om igen, eftersom det sägs vara "bra" för dig? Sluta med det. Fokusera på sådant du gillar att äta och gillar att göra - och gör det enkelt för dig. Då ökar sannolikheten att du upprepar beteendet.

## Testa det här



### 1. Välj ett fokus

- ▶ Äta hälsosammare
- ▶ Motionera mer
- ▶ Sova gott
- ▶ Skifta mindset

### 3. Välj ut något - bestäm sedan hur du ska göra det tre gånger den här veckan.

- Jag ska för-regga min middag direkt efter lunch på måndag, tisdag och onsdag.

### 2. Lista tre specifika beteenden som supportar ditt fokus.

- Äta frukost varje dag
- Äta grönsaker vid varje måltid
- För-regga middagen

### 4. I slutet av veckan, reflektera: Fick du en positiv effekt?

- ▶ **Ja!**  
Bingo - beteendet är redo att göras till en vana. Välj en signal som påminner dig om att upprepa den här handlingen konsekvent.
- ▶ **Inte riktigt.**  
Testa ett annat beteende från din lista.

**Tänk på den här tekniken som ett hjul.** Det börjar med en signal (lunchtid), vilken påminner dig om ditt hälsosamma beteende (för-regga middagen), vilket leder till en positiv effekt (du känner att du har kontroll och är glad över att ha en sak mindre på din att-göra-lista). Sedan upprepas det hela nästa dag vid lunchtid och rullar runt, dag efter dag.



## Blomkålsbiffar med parmesanströssel och citronpolenta

10

/ 4 portioner



1 stort blomkålshuvud  
salt & peppar  
2 skivor (å 40 g ) rågbröd  
3 dl riven parmesan  
7 ½ dl vatten  
1 citron  
1 grönsaksbuljongtärning  
2 ½ dl polenta  
färsk persilja

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skiva blomkål i cm-tjocka skivor och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Ta även med de smulor som blir när du skivar blomkålen. Salta och peppra.
3. Finhacka brödet. Strö ut brödet och hälften av osten över blomkålen. Sätt in i ugnen tills blomkålen mjuknat och osten blivit gyllene, ca 20 minuter.
4. Koka upp vatten i en kastrull med pressad saft och rivet skal från citronen samt buljongtärningen. Vispa ner polentan och låt sjuda under konstant omrörning ca 5 minuter. Ta från värmen och blanda ner resterande ost. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt ev. vatten om du önskar en lösare konsistens.
5. Servera citronpolentan med blomkålsbiffar. Toppa med hackad persilja.