

/ Vanliga funderingar kring vikt och viktminskning /

Vad händer med min kropp när jag går ner i vikt?

När du gör hälsosamma förändringar och börjar gå ner i vikt är det vanligt att redan inom några veckor börja må bättre generellt sett - både fysiskt och psykiskt. Forskning visar på flera fördelar redan vid en viktminskning på 5-10 procent av din kroppsvikt; såsom bättre sömn, ökad rörlighet, lägre blodsocker och minskad risk för hjärtsjukdomar, typ 2-diabetes och högt blodtryck. Använd dessa fördelar och andra framgångar utanför vågen som inspiration för att hålla igång dina hälsosamma beteenden och hålla dig på rätt spår.

Testa det här



LISTA 3 SAKER SOM HAR FÖRÄNDRATS DEN SENASTE MÅNADEN.*

- ▶ Mina kläder sitter bättre.
- ▶ Jag har kommit igång med en ny motionsrutin.
- ▶ Jag känner mig mindre stressad och irriterad.

**Något annat än din vikt. Svårt att komma på något? Fundera över hur du skulle mäta din framgång om vågen inte existerade?*



Notera hela effekten av varje förändring.

Är det lättare att klä på dig? Har du mer energi att leka med dina barn?



Lägg märke till dina ansträngningar.

Tänk tillbaka på när din resa känts jobbig - och hur du tog dig igenom det.



Reflektera över den större bilden.

Hur känns det att fira dina framgångar utanför vågen? Hur skiljer det sig mot att bara fokusera på siffran på vågen?



Räkpasta med curry och dill

8

/ 4 portioner

1 purjolök
1 röd paprika
2 tsk olivolja
1 vitlöksklyfta
2 tsk curry
½-1 tsk chili flakes
1 förp konserverade
körsbärstomater
250 g fusilli
1 dl fraiche 5%
300 g skalade räkor
(ca 1 kg med skal)
1 citron
1 msk hackad dill
salt & peppar

1. Strimla purjo och tärna paprika.
2. Värm olja i en djup panna och fräs purjo och paprika tills de mjuknat. Tillsätt finrivet vitlök, curry och chili flakes och låt fräsa med en stund. Blanda ner tomater, koka upp och låt sjuda ca 10 minuter.
3. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.
4. Blanda ner fraiche, räkor, avrunnen pasta och dill i tomatsåsen. Låt allt bli varmt och smaka av med pressad citron, salt och peppar.