



Gör det som fungerar

Hemligheten bakom att bli mer aktiv

När vi gör något som vi gillar att göra eller som får oss att må bra i stunden är sannolikheten större att vi vill göra det igen. Men ibland behöver vi göra sådant som inte är lika roligt eller lika enkelt för oss i stunden, men som i längden hjälper oss att nå våra vikt- och hälsomål (t ex vara mer fysiskt aktiva, förbereda måltider, gå och lägga oss tidigare, etc). Att kombinera nytta med nöje kan hjälpa oss hitta sätt att göra de här aktiviteterna roligare så att det krävs mindre ansträngning av oss för att få dem att bli av.

ATT GÖRA

Bli mer fysiskt aktiv genom att kombinera något du gillar att göra med något du “behöver” eller “måste” göra men som du inte tycker är lika kul.

1

“Jag skulle behöva göra”-lista

Gör en lista över saker du tänker att du skulle behöva göra (men som du inte tycker är särskilt kul att göra) för att lyckas med din viktminskning. T ex promenera mer, testa en ny motionsform, regga regelbundet i WW-appen.



2

“Jag gillar att göra”-lista

Gör sedan en lista över saker du verkligen gillar att göra. T ex lyssna på poddar, prata i telefon med vänner, titta på TV-serier.



3

Kombinera nytta med nöje

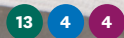
Matcha ihop en aktivitet från respektive lista med varandra för att göra det du “behöver göra” roligare och mer tillfredsställande. Det viktiga är att du måste kunna göra båda sakerna samtidigt för att få en omedelbar positiv känsla.



Skippa buffén denna påsk och servera istället påskbordet i individuella skålar!

Linsbowl med varmrökt lax och västerbottenskräm

4 portioner



2 dl torra gröna linser
1 dl ättikssprit 12%
2 dl socker
3 dl vatten
1 fänkål
½ knippe rädisor
1 knippe sparris
1 ½ l vatten
1 msk ättika 12%
1 tsk salt
4 ägg
400 g varmrökt lax
blandsallad
ärtskott
gräslök

Västerbottenkräm

2 dl fraiche 5%
1 ½ dl finriven västerbottensost
2 tsk grovkornig senap
1 citron
2 msk hackad dill

1. Koka linser enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna något innan servering.

2. Blanda ihop ättika, socker och vatten så att sockret löser sig. Skala och skär fänkålen tunt, gärna med mandolin. Lägg ner i lagen och låt den dra.

3. Skiva rädisor tunt, gärna med mandolin, och lägg i iskallt vatten.

4. Blanda ihop fraiche, ost, senap, rivet skal och lite pressad saft från citronen och dill. Smaka av med lite salt.

5. Blanchera sparris.

6. Koka upp en kastrull med vatten. Blanda ner ättika och salt. Knäck äggen i vars en kopp. Håll vattnet sjudande och gör en virvel i vattnet med en sked. Släpp sedan ner äggen, ett i taget, i kastrullen. Låt sjuda 3 minuter. Lyft upp äggen och lägg på hushållspapper.

7. Lägg upp sallad i skålar och fyll på med linser, lax, avrunna rädisor, sparris, picklad fänkål och pocherat ägg. Toppa med en klick ostkräm, ärtskott och gräslök.

