



Skapa hälsosamma vanor

Vill du skapa en ny vana? Koppla ihop den med en befintlig.

Många av de vanor vi har är sammanlänkade med varandra. Som exempel, varje gång du borstat klart tänderna använder du kanske tandtråd. Varje gång du sätter dig i bilen sätter du på dig säkerhetsbältet. Varje morgon när du vaknar kanske du tar telefonen för att kolla senaste nyheterna. Med andra ord är den första handlingen du gör själva signalen som triggar dig att göra den andra handlingen. För att utveckla en ny vana kan du ta hjälp av vanor du redan har och låta dem utgöra signalen. De mest effektiva signalerna är de du kommer i kontakt med ofta. Varje gång du t ex sätter igång kaffebryggaren (en signal du regelbundet upplever), kan du ta 10 djupa andetag (ett beteende du vill förvandla till en vana).

ATT GÖRA

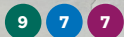
Koppla ihop ett önskat beteende med en vana du redan gör regelbundet.





Ratatouille med bönor och helgrillad halloumi

4 portioner



3 vitlöksklyftor
1 rödlök
1 zucchini
1 aubergine
2 paprikor
1 liten fänkål
2 tsk olivolja
färsk timjan
400 g konserverade
körsbärstomater
1 förp (å 380 g)
konserverade vita bönor
250 g halloumi
1 tsk olivolja
ruccola

1. Sätt ugnen på 225°.

2. Skala och krossa vitlöksklyftorna med sidan av kniven. Tärna övriga grönsaker. Bre ut allt på en plåt. Blanda med salt, peppar och olja. Lägg på timjankvistar och håll över tomaterna. Sätt in i ugnen och sänk värmen till 150° efter 10 minuter. Tillaga ytterligare 20-30 minuter. När det är 5 minuter kvar, ta ut plåten och håll

över sköljda och avrunna bönor.

3. Pensla halloumi med olja och stek hel i en grillpanna på medelvärme under lock ca 10 minuter per sida. Skiva upp och servera med ratatouillen och ruccola.

Tips! Det är gott att servera en god bit bröd till. Och gillar du hetta är det gott att blanda ner lite finhackad chili eller chili flakes.

