

## Skapa hälsosamma vanor

# Addera mikrovanor för att skapa din nya önskade vana

Många vill börja äta hälsosammare, motionera mer, sova bättre etc och till följd av det vill vi kanske börja laga nyttigare mat eller börja promenera varje dag eller gå och lägga oss tidigare. Ofta ser vi på det vi vill göra som ETT beteende. Men det är många steg inblandade. Därför behöver vi bryta ner vår önskade vana (t ex promenera varje dag) i mindre steg och göra en liten sak om och om igen tills den sitter. Sedan kan vi addera nästa lilla steg och upprepa tills det sitter. Dessa mikrovanor adderar i slutändan upp till den större vana vi vill skapa.

### ATT GÖRA

När du är redo att förvandla ett beteende till en vana kan du bryta ner det till minsta möjliga steg (vi menar löjligt små steg). När du gjort det med hjälp av listan nedan kan du börja addera mikrovana efter mikrovana.





## Grillade cheeseburgare med bacon

4 portioner

13

13

13

30 g torkad

Karl Johan-svamp

8 skivor bacon

150 g champinjoner

1 rödlök

400 g nötfärs 5%

½ tsk salt

¼ tsk svartpeppar

8 msk riven lagrad ost 17%

4 hamburgerbröd

1 tomat

4 msk senap

sallad

**1.** Lägg den torkade svampen i en skål och håll på kokande vatten. Låt stå tills svampen mjuknar, ca 15 minuter.

**2.** Lägg bacon på hushållspapper och kör på högsta effekt i mikron ca 30 sekunder. Låt svalna.

**3.** Finhacka båda svampsorter och riv halva löken. Blanda ihop med färs, salt och peppar och forma till 4 burgare. Lägg två baconskivor omlott på varje burgare.

**4.** Grilla med baconändarna nedåt först, och sedan andra sidan tills de är genomstekta, ca 5 minuter per sida. Toppa med riven ost och låt den smälta. Grilla insidan av hamburgerbröden hastigt.

**5.** Skiva upp tomat och finhacka andra halvan av löken.

**6.** Bre senap på den nedre brödhälvan, fyll på med tomat, burgare, lök och sallad och lägg på den andra brödhälvan.